May. 2023.5

オープン・ハート

OHANAsmile YOGA STUDIO

月	火	水	木	金	土	日
1 19:15~20:30 プラーナフロー &リリース 木村匠	2 19:15~20:30 ★イプニングフロー sayaka	3 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	4 19:15~20:30 ★チャクラヨガと慈愛のカラーセラピー瞑想 tara	5 19:15~20:30 ★週の終わりに身体を整えるヨガ Asami	6 7:30~8:45 モーニングフロー Sayaka 19:15~20:30 ★オハナフロー&おやすみ瞑想ヨガニドラー 高橋エマ	7 7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
8 19:15~20:30 近日公開 Maiko	9 19:15~20:30 インナーグロースヨガ 浅野佑介	10 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	11 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	12 19:15~20:30 ★週の終わりに身体を整えるヨガ Asami	13 7:30~8:45 ★一日を活性化！心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:15~20:30 ★オハナフロー&おやすみ瞑想ヨガニドラー 高橋エマ	14 7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
15 19:15~20:30 イシュタヨガ 心を軽く 青木加寿恵	16 19:15~20:30 旅ヨガ ~気づきと癒やし~ 大江将平	17 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	18 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	19 19:15~20:30 ★週の終わりに身体を整えるヨガ Asami	20 7:30~8:45 ★一日を活性化！心身のバランスを整える朝ヨガ 吉村真理 19:15~20:30 ★オハナフロー&おやすみ瞑想ヨガニドラー 高橋エマ	21 7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
22 19:15~20:30 サウンドヒーリング・キャンドルリラックスヨガ 上村剛史	23 19:15~20:30 瑜伽迴路® -YOGA HENRO- 空平-sohila-	24 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	25 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	26 19:15~20:30 ★週の終わりに身体を整えるヨガ Asami	27 7:30~8:45 モーニングフロー Sayaka 19:15~20:30 ★オハナフロー&おやすみ瞑想ヨガニドラー 高橋エマ	28 7:30~8:45 モーニングフロー Sayaka
29 19:15~20:30 メディテーションフローヨガ NAOKI	30 19:15~20:30 近日公開 大江将平	31 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko				

●赤字の時間は特別代行クラスです。
※すべてのクラスが体験可能です。
※★印はヨガ初心者にお薦めのクラスです。

『ハタヨガベーシック The Basics Of Hatha Yoga』

初心者大歓迎!!

今月のオススメ！

毎週水曜日　19：15 - 20：30　講師：Maiko

「ヨガのクラスに通いたいけれど、どんなクラスに行けばいいの？」
「カラダが硬いけれど、大丈夫かな？ヨガの呼吸って？ヨガって何？」
「クラスに通い始めて見よう見まねでポーズをとっているけれど、これでいいのかな、、、」
ベーシックヨガのクラスで解消していきましょう。
基本的なヨガのポーズを中心に、身体の使い方や呼吸の事などを丁寧に行っていくクラスです。
ポーズの基本がわかることで、気持ちよくポーズが取れるようになり、
それは気持ちの良い呼吸に繋がります。
※English OK!

OHANAsmile 祐天寺店　お問い合わせはコチラ ☞　03-6825-6007

日本最大級のヨガウェアオンラインショップ
東京ヨガウェア 2.0
https://www.tokyo-yogawear.jp/

OHANAsmile YOGA STUDIO

ohanasmile_yoga
Follow us on Instagram !

https://www.facebook.com/ohanasmileyogastudio/
Like