



# 巡りを良くする



月 火 水 木 金 土 日

			1 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	2 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	3 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	4 7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
5 19:15~20:30 サウンドヒーリング 思いやりヨガ 上村剛史	6 19:15~20:30 柔軟性up×ヨガ ～柔・伸・力～ 《肩甲骨を整える》 大江将平	7 19:15~20:30 チャクラヨガと 慈愛のカーセラピー 瞑想 Tara	8 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	9 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	10 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	11 7:30~8:45 morning flow sayaka
12 19:15~20:30 近日公開 浅野佑介	13 19:15~20:30 柔軟性up×ヨガ ～柔・伸・力～ 《股関節を整える》 大江将平	14 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	15 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	16 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	17 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	18 7:30~8:45 One yoga with Aroma Erica
19 19:15~20:30 近日公開 Maiko	20 19:15~20:30 柔軟性up×ヨガ ～柔・伸・力～ 《バランスを整える》 大江将平	21 19:15~20:30 ★ハタヨガベーシック Maiko	22 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	23 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	24 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	25 7:30~8:45 morning flow sayaka
26 19:15~20:30 近日公開 Maiko	27 19:15~20:30 柔軟性up×ヨガ ～柔・伸・力～ 《全身を整える》 大江将平	28 19:15~20:30 近日公開 木村匠	29 19:15~20:30 ★ISHTA yoga BASIC こばやしともこ	30 19:15~20:30 ★週の終わりに 身体を整えるヨガ Asami	<p>●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。</p>	



## 『One Yoga with Aroma』

毎週日曜日 7:30 - 8:45 講師: Erica

(one yoga とは、ハタヨガをベースに整体・ヒーリング要素を融合させたヨガです) 心安まるアロマの香りに包まれて、筋肉・骨格などを調整しながら鍛えたい、そこにイメージワークなども取り入れながら感情の癒しも高めています。またヨガ哲学やアーユルヴェーダの要素も組み合わせ、心の練習や季節や時間・天候などにも合わせてクラスを行っています。心と身体がリラックスされて心が整う、是非その感覚を味わっていただきたいです。初めての方でも、身体が硬い方でも、少し不調を感じている方でもなたでもご参加できるクラスです。

初心者大歓迎!!



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  
Follow us  
on Instagram!



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

