



深い呼吸と共に心身のバランスを整える



月 火 水 木 金 土 日

Calendar grid with 31 days, including class times (e.g., 19:15~20:30), class names (e.g., ISHTA yoga BASIC), and instructor names (e.g., Maiko, Asami, Erica).

●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。



『90分のハタヨガクラス』
8月1日(火) 10:30 - 12:00
講師: 佐久間涼子
場所: オハナスマイル祐天寺店
- オハナチケット使用可 -

初心者大歓迎!! 『オハナフロー&おやすみ瞑想ヨガニドラー』

毎週土曜日 19:15 - 20:30 講師: 高橋工マ
「オハナ フロー」では、パワフルなヨガの練習を通して心身のバランスを取り戻し、自分にも、人にも地球にも調和的な生き方を出来るようにするために練習します。リフレッシュした後に行う究極のリラクゼーション「おやすみ瞑想ヨガニドラー」では、30分のヨガニドラーで2時間の熟眠に値する脳の疲労回復を得られ、体は眠ったように力が抜けます。
クラスの後は、ストレッチや緊張感、不安感がなくなったり、思考がクリアになったり、心と体が解放されたような感覚や、良く眠れるようになったなどの効果が現れますよ。



鍼灸師の国家資格を取得している講師。東洋医学の知識に裏付けされた根拠のあるシーケンスは、季節や時間、生徒さんの不調や体・ライフスタイルを見極めて、必要な部位をしっかりと動かすように組まれています。
そのため、体の不調が改善された方もいらっしゃるの事獲得の事実です。
生徒さん1人1人の体の状態、呼吸の深さ、アライメントなどをしっかりと見定め、本当に必要なインストラクション・呼吸の誘導・アジャストメントを行います。
涼子先生の唯一無二のクラスをぜひ体験してみてくださいね。

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

東京ヨガウェア 2.0
QR code and website link: https://www.tokyo-yogawear.jp/

OHANAsmile YOGA STUDIO
QR code

ohanasmile\_yoga
Follow us on Instagram!

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

