



Hiroko Ito

伊藤弘子／翡翠デザイナー

Drop in English Yoga Lesson



ヨガジャヤ／YogaJaya

「いつも通っている恵比寿にあるヨガスタジオです。外国人の先生が多く、日本人でも英語の指導で楽しめますし、ちょっと立ち寄るだけでも OK。時差ボケの時にヨガをしてぐっすり眠ると、心と身体がスッキリします。長いフライトの疲れを癒すのにもぴったりです」 ■ 2F 1-25-11 Ebisunishi Shibuya-ku Tokyo ☎ 03-5784-3622 7:00 ～ 22:00 (Weekday) 11:00 ～ 18:00 (Weekend) Open everyday <http://www.yogajaya.com>