

2018

4

月 Junostyle
TOKYO

今月のテーマ

「花粉症に負けない体質づくり」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
						1 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
2 13:30-14:45 陰ヨガ<ビギナー> 渡邊香織 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	3 10:30-11:45 陰ヨガ 松村真麻	4 ★	5 10:30-11:45 陰マタニティ 渡辺純子 13:30-14:45 陰ヨガ<アバンス> 望月玉樹	6 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	7 ★	8 8:50-10:05 マインドフルネス* 渡辺純子 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
9 13:30-14:45 陰ヨガ<ビギナー> 渡邊香織	10 10:30-11:45 陰ヨガ 松村真麻	11	12 10:30-11:45 陰マタニティ 渡辺純子 13:30-14:45 陰ヨガ<アバンス> 望月 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	13 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	14 ★	15 ★ 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
16 13:30-14:45 陰ヨガ<ビギナー> 渡邊香織 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	17 10:30-11:45 陰ヨガ 松村真麻	18 ★	19 13:30-14:45 陰ヨガ<アバンス> 望月玉樹	20 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹	21	22 8:50-10:05 マインドフルネス* 渡辺純子 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
23 13:30-14:45 陰ヨガ<ビギナー> 渡邊香織	24 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子	25	26 10:30-11:45 陰マタニティ 渡辺純子 13:30-14:45 陰ヨガ<アバンス> 望月 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	27 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹	28	29
30 13:30-14:45 陰ヨガ<ビギナー> 渡邊香織	★ 4/4・4/15 「基本マスター講座」東京 ★ 4/7・4/14・4/18 「女性のための陰ヨガとアロマセラピー講座《陽の季節編》」東京 *マインドフルネス＝「マインドフルネス・メディテーション」					

www.junostyle.jp

ご予約: yoga@junostyle.jp①お名前 ②ご連絡先 ③ご希望日時&
クラス名をご記入ください。

スタジオ: JUNOSTYLE

〒104-0032 東京都中央区
八丁堀 4-10-8 第3SSビル302