

2018

今月のテーマ

「消化を助けるダイエットのための陰ヨガ」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
		1	2 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス>望月 15:15-16:30 マインドフルネス*渡辺純子	3 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹	4	5 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
6 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	7	8	9 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	10 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	11	12 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
13 13:30-14:45 陰ヨガ<ビギナー>渡邊香織 15:15-16:30 陰陽ヨガ 渡辺純子	14	15	16 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス>望月 15:15-16:30 マインドフルネス*渡辺純子	17 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹	18	19 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
20 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	21	22	23 講師養成講座のため 休講	24 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	25	26
27 13:30-14:45 陰ヨガ<ビギナー>渡邊香織 15:15-16:30 陰陽ヨガ 渡辺純子	28	29	30 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス>望月 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	31 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹		

\*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.jp](mailto:yoga@junostyle.jp)

スタジオ: JUNOSTYLE

①お名前 ②ご連絡先 ③ご希望日時 &amp; クラス名をご記入ください。

〒104-0032 東京都中央区  
八丁堀 4-10-8 第3SSビル302