

2018

今月のテーマ

「代謝を助ける陰ヨガ」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
						1 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
2 13:30-14:45 陰ヨガ<ビギナー> 渡邊香織	3 10:30-11:45 陰ヨガ 輿水真麻	4	5 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	6 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹	7	8 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 15:15-16:30 陰陽ヨガ 渡辺純子	10 10:30-11:45 陰ヨガ 輿水真麻	11	12 10:30-11:45 陰マタニティ 渡辺純子 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 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 望月玉樹	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 渡辺純子	18	19 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	20 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	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 15:15-16:30 陰陽ヨガ 渡辺純子	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<アドバンス> 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 渡辺純子	28	29 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
30 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	31 10:30-11:45 陰ヨガ 輿水真麻	★ 7/15 13:00-18:00 「基本マスター講座」 東京 / 講師：渡辺純子				

*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

スタジオ: JUNOSTYLE

①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。

〒104-0032 東京都中央区
八丁堀 4-10-8 第3SSビル302