

2018

今月のテーマ

「夏に備える陰ヨガ」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
				1 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹	2 ★	3
4 13:30-14:45 陰ヨガ<ピキナ> 渡邊香織	5 10:30-11:45 陰ヨガ 輿水真麻	6	7 10:30-11:45 陰マタニティ 渡辺純子 13:30-14:45 陰ヨガ<アトバス> 望月玉樹	8 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹	9	10 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
11 13:30-14:45 陰ヨガ<ピキナ> 渡邊香織	12 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子	13	14 10:30-11:45 陰マタニティ 渡辺純子 13:30-14:45 陰ヨガ<アトバス> 望月玉樹 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	15 ★ 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	16 ★	17 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
18 13:30-14:45 陰ヨガ<ピキナ> 渡邊香織 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	19 ★ 10:30-11:45 陰ヨガ 輿水真麻	20	21 13:30-14:45 陰ヨガ<アトバス> 望月玉樹	22 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	23	24 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
25 13:30-14:45 陰ヨガ<ピキナ> 渡邊香織	26 10:30-11:45 陰ヨガ 輿水真麻	27	28 10:30-11:45 陰マタニティ 渡辺純子 13:30-14:45 陰ヨガ<アトバス> 望月玉樹 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	29 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹	30	

★ 6/2・6/15・6/16 「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 JUNOSTYLE：渡辺純子

★ 6/19 「基本マスター講座」東京 JUNOSTYLE：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](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