

2018

5

月 Junostyle  
TOKYO

今月のテーマ

「ストレス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 ★	2	3 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	4	5	6 ★ 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
7 13:30-14:45 陰ヨガ<ビギナー> 渡邊香織	8 10:30-11:45 陰ヨガ 村松真麻	9	10 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> 望月玉樹	11 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	12	13 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
14 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	15 講師養成講座 のため休講	16	17 講師養成講座 のため休講	18 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	19	20 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
21 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	22 10:30-11:45 陰ヨガ 村松真麻	23	24 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	25 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹	26	27
28 13:30-14:45 陰ヨガ<ビギナー> 渡邊香織	29	30	31 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> 望月玉樹 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子			

★ 5/1 「春の陰ヨガ」 大阪：渡辺純子

★ 5/6 「季節の陰ヨガ&lt;春&gt;」 東京：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)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。

スタジオ： JUNOSTYLE

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