

2018

今月のテーマ

「心の落ち着きを取り戻す陰ヨガ」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
マインドフルネス＝「マインドフルネス・メディテーション」					1	2 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
3 13:30-14:45 陰ヨガくびきり→渡邊香織 15:15-16:30 陰陽ヨガ 渡辺純子	4 10:30-11:45 陰ヨガ 渡邊香織	5 ★	6 13:30-14:45 陰ヨガくびきり→望月玉樹	7 ★ 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹	8 ★	9
10 13:30-14:45 陰ヨガくびきり→渡邊香織 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	11	12	13 10:30-11:45 陰マタニティ 渡辺純子 13:30-14:45 陰ヨガくびきり→望月 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	14 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	15	16 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
17 13:30-14:45 陰ヨガくびきり→渡邊香織 15:15-16:30 陰陽ヨガ 渡辺純子	18 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子	19	20 13:30-14:45 陰ヨガくびきり→望月玉樹	21 19:00-20:15 陰ヨガ 望月玉樹	22	23
24 13:30-14:45 陰ヨガくびきり→渡邊香織	25 ★ 10:30-11:45 陰ヨガ 渡邊香織	26	27 10:30-11:45 陰マタニティ 渡辺純子 13:30-14:45 陰ヨガくびきり→望月 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	28 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	29 ★	30 10:30-11:5 陰ヨガ 渡辺純子

★「大人の陰ヨガ講座」渡辺純子 9/5 東京・9/7 名古屋、「基本マスター講座」渡辺純子 9/8 名古屋、「女性のための陰ヨガとアロマセラピー」渡辺純子・渡邊香織 9/25・9/29 東京

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
