

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

*マインドフルネス＝「マインドフルネス・メディテーション」

★ 12/1・4・15 東京「女性のための陰ヨガとアロマセラピー講座《陰の季節編》」 渡辺純子（陰ヨガ/中医学座学）・渡邊香織（アロマ） 12/9 東京「基本マスター講座」 望月玉樹

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

