

2019

1 月 Junostyle TOKYO

今月のテーマ

「お正月太りを解消する陰ヨガ」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
	1 休 講	2 休 講	3 休 講	4 休 講	5	6 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陰陽ヨガ 渡辺純子
7 13:30-14:45 陰マタニティ 渡辺純子	8 10:30-14:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 マインドフルネス* 渡辺純子	9	10 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	11 19:00-20:15 陰ヨガ 渡邊香織	12	13
14	15	16	17 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	18 19:00-20:15 陰ヨガ 渡邊香織	19	20 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
21 13:30-14:45 陰マタニティ 渡辺純子	22 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	23 19:00-20:15 マインドフルネス* 飯島久美子	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 渡邊香織	26	27 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陰陽ヨガ 渡辺純子
28	29 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陰陽ヨガ 渡辺純子	30 19:00-20:15 マインドフルネス* 飯島久美子	31 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹			

*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