

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
				1 休 講	2	3 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
4	5	6 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 19:00-20:15 マインドフルネス* 渡辺純子	7 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	8 10:30-11:45 陰マタニティ予約制* 渡辺純子 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	9	10 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子
11	12	13 10:30-11:45 アロマ陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 マインドフルネス* 飯島久美子	14 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	15 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	16	17 ★ 休 講
18	19	20 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 マインドフルネス* 渡辺純子	21 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	22 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	23	24 10:30-11:45 アロマ陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子
25	26	27 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 マインドフルネス* 飯島久美子	28 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	29 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	30	

★11/17 「ヨガに必要なマデ イテーション講座」  
東京：河津祐貴

www.junostyle.jp

\*陰マタニティはリクエストがある時のみ開催致します。参加をご希望の方は前日までに [yoga@junostyle.jp](mailto:yoga@junostyle.jp) にご予約下さい。

スタジオ： JUNOSTYLE

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



\*マインドフルネス＝「マインドフルネス・マデ イテーション」