

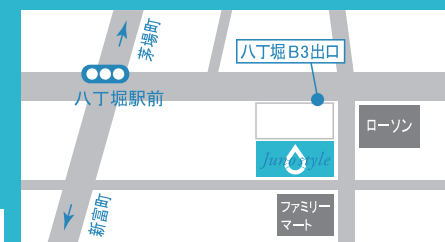
月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
	1	2	3	4	5	6
		休 講	休 講	休 講		休 講
7	8	9	10	11	12	13
		10:30-11:45 アロマ陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 マインドフルネス* 渡辺純子 19:00-20:15 マインドフルネス* 飯島久美子	13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子		10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 マインドフルネス* 渡辺純子
14	15	16	17	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* 飯島久美子	13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	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		10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子
21	22 ★	23	24	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* 渡辺純子	13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子		10:30-11:45 アロマ陰ヨガ 渡辺純子
28	29	30	31	★10/22 「ヨガに必要なメディテーション講座」東京：河津祐貴 ★10/27 「基本マスター講座」東京：渡辺純子		
		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	13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹			

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・メディテーション」