

2020

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	2	3	4	5 休 講
6	7	8 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* 渡辺純子	9 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	10 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	11	12 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子 14:15-15:30 マインドフルネス* 渡辺純子
13	14	15 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	16 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	17 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子	18	19 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子
20	21	22 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	23 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	24 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	25	26 ★ 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
27	28	29 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* 飯島久美子	30 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	31 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 アロマ陰ヨガ 渡辺純子	● 年末年始休業 12/28~1/5 ★ 1/26 「基本マスター講座」 東京：渡辺純子	

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 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」