

2018

1

月 Junostyle
TOKYO

今月のテーマ

「冷え対策の陰ヨガ」

月 Mon 火 Tue 水 Wed 木 Thu 金 Fri 土 Sat 日 Sun

1	2	3	4	5	6	7
※12月27日(水)～1月8日(月)は冬季休業となります						
8	9 13:30-14:45 陰ヨガ 渡辺純子	10	11	12 13:30-14:45 陰ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	13	14 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
15	16 13:30-14:45 陰ヨガ 渡辺純子 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	17	18	19 13:30-14:45 陰ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	20	21 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
22	23 13:30-14:45 陰ヨガ 島村佐知子	24	25	26 13:30-14:45 陰ヨガ 渡辺純子 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	27	28 9:00-10:15 マインドフルネス* 渡辺純子 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
29	30 13:30-14:45 陰ヨガ 渡辺純子 15:15-16:30 マインドフルネス* 渡辺純子	31				

*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.jp①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。

スタジオ: JUNOSTYLE

〒104-0032 東京都中央区
八丁堀 4-10-8 第3SSビル302