

2019

4月 Junostyle TOKYO



今月のテーマ

「前向きな気持ちを促す陰ヨガ」

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

★4/10「基本マスター講座」：渡辺純子 ★4/14「アンチエイジングと美のための陰ヨガ」東京：渡辺純子

www.junostyle.jp

ご予約： yoga@junostyle.jp

スタジオ： JUNOSTYLE

* 陰マタニティはリクエストがある時のみ開催致します。参加ご希望の方は前日までにご予約下さい。

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

*マインドフルネス＝「マインドフルネス・メディテーション」

