

2019

6月 Junostyle  
TOKYO

今月のテーマ

「むくみを改善する陰ヨガ」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
					1	2 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
3	4	5 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	6 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	7 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	8	9 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
10	11	12 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	13 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	14 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	15	16★ 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
17	18	19 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* 渡辺純子	20 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	21 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	22	23 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子
24	25	26 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	27 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	28	29	30

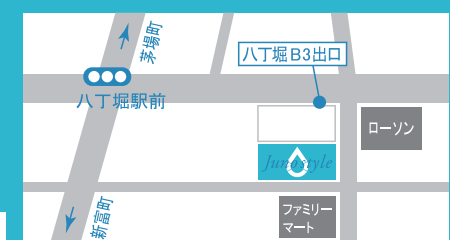
★6/16「基本マスター講座」東京：渡辺純子

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](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」