

2019

3月 Junostyle
TOKYO

今月のテーマ

「気血を巡らせる陰ヨガ」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
				1 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	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
4	5	6 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	7 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	8 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	9	10 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子
11	12	13 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	14 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	15 休 講	16	17 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陰陽ヨガ 渡辺純子
18	19	20 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	21 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	22 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	23	24 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子
25	26	27 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 マインドフルネス* 飯島久美子	28 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	29 休 講	30 ★	31 休 講

★3/30 「アンチエイジングと美のための陰ヨガ」 福岡：渡辺純子

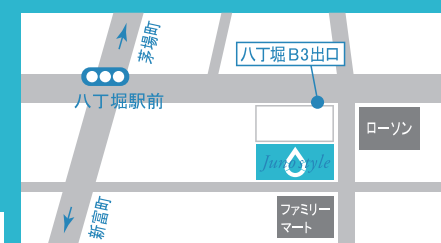
www.junostyle.jp

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」