

| 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

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

*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。

*マインドフルネス＝「マインドフルネス・メディテーション」

