

2019

5月 Junostyle  
TOKYO

今月のテーマ

「五月病のための陰ヨガ」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
		1	2	3	4	5 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
6	7	8 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	9 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	10 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子	11	12 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
13	14	15 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	16 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	17 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	18	19 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子
20	21	22 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	23 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	24 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	25	26 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
27	28	29	30	31 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子		

[www.junostyle.jp](http://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」