

2019

今月のテーマ

「肩こり解消のための陰ヨガ」

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

[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」