

2019

今月のテーマ

「疲労回復のための陰ヨガ」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
★9/7 「ヨガに必要なメディテーション講座」 東京：河津祐貴 ★9/15.16 「ヨガに必要な基礎解剖学」 東京：柳和宏						1 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 渡辺純子
2	3	4 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	5 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	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
9	10	11 10:30-11:45 アロマ陰ヨガ 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* 飯島久美子	12 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	13 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	14	15 ★
16 ★	17	18 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	19 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	20 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	21	22 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
23 / 30	24	25 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	26 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	27 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 アロマ陰ヨガ 渡辺純子	28	29 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 12:30-13:45 陽ヨガ 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 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」

