

2020

今月のテーマ

「心身の免疫力を上げる陰ヨガ」

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

★4/11 「基本マスター講座」東京：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」