

2020

今月のテーマ

「冷え対策の陰ヨガ」

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

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」