

2020

今月のテーマ

「花粉症を和らげる陰ヨガ」

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
2	3	4 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 マインドフルネス* 渡辺純子	5 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	6 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	7	8 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
9	10	11 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	12 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	13 13:30-14:45 陽ヨガ 渡辺純子 19:00-20:15 陰ヨガ 渡辺純子	14	15 10:30-11:45 陰ヨガ 渡辺純子
16	17	18 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	19 13:30-14:45 陰ヨガ<アドバンス> 望月玉樹	20 休 講	21	22 10:30-11:45 陰ヨガ 望月玉樹
23/30	24/31	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* 飯島久美子	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 陰ヨガ 渡辺純子	28	29 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

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」