

TIME	9月 グループレッスンスケジュール							備考
	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7:00								* グループレッスン以外はプライベートレッスンをおこなっています。ご希望の方はHP をごらんください。
:30	7:00~8:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション ☆彡		7:00~8:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション ☆彡		7:00~8:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション☆ 彡			
8:00								
:30							8:00~9:15 ハタヨガ ビギナー ★	★ ビギナー 初心者むけ ☆彡 オールレベル 初級~中上級
9:00						9:00~10:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション ☆彡		
:30		*フレッシュフローとマインドフルネス瞑想 2日16日						
10:00	9:30~10:30 ローラーピラティス + ヨガ ☆彡	9:30~10:45 Voice & Flow ☆彡						初めての方 リラックスしたい方 緩めながら全身の巡り神経のバランスを整えたい方にお勧めクラス → ・チェアヨガ ★ ・ハタヨガ ビギナー★/ ・フレッシュフローとマインドフルネス瞑想 ☆彡
:30								
11:00	*チェアヨガ 隔週 8日 22日		10:30~11:45 ハタヨガ ビギナー ★			10:30~11:45 ハタヨガ ビギナー ★		
:30	10:45~12:00 フレッシュフローとマインドフルネス瞑想 ☆彡	10:45~12:00 ローラーピラティス & ヨガ ☆彡					11:15~12:30 ハタヨガ オールレベル ☆彡	運動不足の方 肩こり改善 姿勢改善 程よく動いてリフレッシュしたい方にお勧めクラス ・ハタヨガ オールレベル☆彡 ・ローラーピラティス+ ヨガ ☆彡 ・朝ヨガエナジーサンサルテーション☆彡 Voice & Flowは、声・呼吸・ヨガの動きを組み合わせ、自分の内側と深くつながるためのクラスです。 声を出す新感覚クラス
12:00			12:15~13:15 チェアヨガ ~椅子があるから安心~ ★					
:30			*3日 17日 のみ					
13:00								★ 13日 27日 Voice & Flow
:30								
14:00						13:45~15:00 ハタヨガ オールレベル ☆彡		
:30								50~60分
15:00							14:30~15:45 フレッシュフローとマインドフルネス瞑想 ☆彡	
:30								
16:00						15:30~16:45 ハタヨガ ビギナー ★		75分クラス
:30								
17:00								
:30								
18:00								
:30								
19:00		18:30~19:45 フレッシュフローとマインドフルネス瞑想 ☆彡		18:30~19:45 ローラーピラティス + ヨガ ☆彡				
:30								
20:00								
:30								
21:00								

TEL 050-8892-0185

✉ info@aunyoga.com

* 体験レッスンお申込み受付中 *

* お気軽にお問合せください *



aun yoga studio