

TIME	10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 をご覧ください。
:30	7:00~8:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション ★		7:00~8:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション ★		7:00~8:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション ★			
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 ★		
:30	9:30~10:30 ローラーピラティス +ヨガ ★							
10:00								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	*6日 20日チェアヨガ★		10:30~11:45 ハタヨガ ビギナー ★		10:30~11:45 ハタヨガ ビギナー ★		11:15~12:30 ハタヨガ オールレベル ☆彡	
11:00	11:15~12:30 フレッシュフローとマイ ンドフルネス瞑想 ☆彡	11:15~12:30 ローラーピラティス & ヨガ ★	12:15~13:15 チェアヨガ ~椅子があるから安心~ ★					
12:00			*1日 15日 29日 のみ					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 ★ ・朝ヨガエナジーサンサル テーション★ 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 ・Voice & Flow☆彡
:30						13:45~15:00 ハタヨガ オールレベル ☆彡	14:30~15:45 フレッシュフローと マインドフルネス瞑想 ☆彡	
13:00						15:30~16:45 ハタヨガ ビギナー ★		
:30						*11日 25日 Voice&Flow☆彡		50~60分
14:00								
:30								
15:00								75分クラス
:30								
16:00								
: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 ★				
: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 *

