

TIME	11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 ★		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	* 3日 17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								
:30	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 ★						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★
12:00			12:15~13:15 チェアヨガ ~椅子があるから安心~ ★					
:30			* 12日 26日 のみ★					
13:00								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								
14:00						13:45~15:00 ハタヨガ オールレベル ☆彡		
:30							14:30~15:45 フレッシュフローとマインドフルネス瞑想 ☆彡	50~60分
15:00								
:30						15:30~16:45 ハタヨガ ビギナー ★		
16:00								75分クラス
:30								
17:00						* 8日 22日 Voice & Flow☆彡		
: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								
:30								

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 \*

