

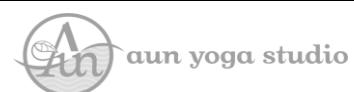
TIME	11月 グループレッスンスケジュール							備考
	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7:00								
:30	7:00~8:00 朝ヨガエナジー サンサルレーション ★		7:00~8:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション ★		7:00~8:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション ★			
8:00								
:30							8:00~9:15 ハタヨガ ビギナー ★	
9:00								
:30						9:00~10:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション ★		
10:00	9:30~10:30 ローラーピラティス +ヨガ ★							
:30								
11:00	* 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 ★		
:30	11:15~12:30 フレッシュフローとマイ ンドフルネス瞑想 ☆彌	11:15~12:30 ローラーピラティス & ヨガ ★					11:15~12:30 ハタヨガ オールレベル ☆彌	
12:00			12:15~13:15 チェアヨガ ～椅子があるから安心～ ★					
:30								
13:00								
:30			* 12日 26日 のみ★					
14:00								
:30								
15:00								
:30								
16:00								
:30								
17:00								
:30								
18:00								
:30								
19:00								
:30	18:30~19:45 フレッシュフローと マインドフルネス瞑想 ☆彌		18:30~19:45 ローラーピラティス +ヨガ ★					
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 \*



\* 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。

★ ビギナー  
初心者むけ  
☆彌 オールレベル  
初級～中上級

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  
バランスを整えた方がお勧め  
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 ☆彌

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☆彌  
・ 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て、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☆彌

50～60分

75分クラス