

TIME	12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 サンサルセッション ★		7:00~8:00 朝ヨガエナジー サンサルセッション ★		7:00~8:00 朝ヨガエナジー サンサルセッション ★			
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 サンサルセッション ★		
:30	9:30~10:30 チェアヨガ ★		9:30~10:45 ハタヨガ ビギナー ★		9:30~10:45 ローラーピラティス + ヨガ ★			
10:00					* 19日&26日のみ	10:30~11:45 ハタヨガ ビギナー ★		■初めての方 運動不足の方 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★ ・朝ヨガ ★ ■チャレンジが好き 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 ・フレッシュフローとマイン ドフルネス瞑想 ・ハタヨガ オールレベル☆彡 ・ローラーピラティス+ ヨガ ★ ■12月24日(水) ・キャンドルヨガとキャンド ル瞑想 ■21日 27日 28日 ・太陽礼拝108回 ■ 4日〜17日 長期休暇 29日〜1月2日 年末年始休暇
: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 ★	11:15~12:30 ハタヨガ オールレベル ☆彡				11:15~12:30 ハタヨガ オールレベル ☆彡	
12:00								
:30								60分クラス
13:00								
:30								
14:00						13:45~15:00 ハタヨガ オールレベル ☆彡		75分クラス
:30								
15:00								
:30								
16:00						15:30~16:45 ハタヨガ ビギナー ★		
:30								
17:00						* 20日のみ		
: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 *



aun yoga studio