

TIME	1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 チェアヨガ ★		9:30~10:45 ハタヨガ ビギナー ★					
10:00								■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 ・ヴィンヤサ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 ★ ■1月27日(火) ・キャンドルヨガとキャンドル 瞑想 18:30-19:45 ■キッズヨガ 14日&28日(水) 15:00-16:00 ■ ~1月2日 3日よりスタート
:30						10:30~11:45 ハタヨガ ビギナー ★		
11:00							11:15~12:30 ハタヨガ オールレベル ☆彡	
:30	11:15~12:30 ヴィンヤサフローとマ 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					
12:00								
:30								
13:00								
:30								
14:00						13:45~15:00 ハタヨガ オールレベル ☆彡		
:30							14:30~15:45 ヴィンヤサフローとマ インドフルネス瞑想 ☆彡	
15:00								
:30						15:30~16:45 ハタヨガ ビギナー ★		* 10日のみ * 24日Voice & Flow
16:00								
:30								
17:00								
:30								
18:00								
:30								
19:00		18:30~19:45 ヴィンヤサフローと 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		* 27日はキャンドルヨガ						
: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 *

