

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								
: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 チエアヨガ ★		9:30~10:45 ハタヨガ ビギナー ★					
:30								
11:00						10:30~11:45 ハタヨガ ビギナー ★		
:30	11:15~12:30 ヴィンヤサフローとマイ 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				11:15~12:30 ハタヨガ オールレベル ☆彌	
12:00								
:30								
13:00								
:30								
14:00						13:45~15:00 ハタヨガ オールレベル ☆彌		
:30								
15:00						14:30~15:45 ヴィンヤサフローとマイ ンドフルネス瞑想 ☆彌		
:30								
16:00						15:30~16:45 ハタヨガ ビギナー ★		
:30								
17:00						* 10日のみ * 24日Voice & Flow		
: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 ☆彌		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 *



* 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 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
バランスを整えた方がお勧め
クラス
・チエアヨガ ★
・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☆彌
・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
1月 30日 (水)
15:00-16:00

■ ~1月 2日
3日よりスタート

60分クラス
75分クラス