

TIME	3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								★ ビギナー 初心者むけ ☆彡 オールレベル 初級~中上級
:30							8:00~9:15 ハタヨガ ビギナー ★	
9:00								■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 ★
:30	9:30~10:30 チェアヨガ ★		9:30~10:45 ハタヨガ ビギナー ★			9:00~10:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション ★		
10:00								■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 ★
:30						10:30~11:45 ハタヨガ ビギナー ★		
11:00								■3月20日(祝・金) ・祝日特別レッスン 【ダウンドッグを深めよう! ~ダウンドッグは休むポーズじゃない!?】
: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				11:15~12:30 ハタヨガ オールレベル ☆彡	
12:00								■キッズヨガ 5日&19日(木) 17:00~18:00
:30								
13:00								60分クラス
:30								
14:00								75分クラス
:30						13:45~15:00 ローラーピラティス & ヨガ		
15:00								* 14日&28日のみ
: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	
16:00								* 29日のみVoice & Flow
:30						15:30~16:45 チェアヨガ ★		
17:00								* 7日&21日のみ
: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								
: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 *

