

TIME	4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をごらんください。
: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						8:00~9:00 朝ヨガエナジー サンサルテーション ★	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
:30								
9:00								■初めての方 運動不足の方 リラクセスしたい方 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 ★			10:00~11:15 ハタヨガ ビギナー ★	9:45~11:00 ヴィンヤサフローとマイ ンドフルネス瞑想 ☆彡	
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							* 5日&19日 11:15~12:30 ハタヨガ オールレベル ☆彡	
11:00								■4月29日(水・金) ・祝日特別レッスン 【足 足首 バランス】
: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								■キッズヨガ 5日&19日(木) 17:00~18:00
:30								
13:00								■60分クラス
:30						13:15~14:30 ローラーピラティス & ヨガ		
14:00								■75分クラス
:30								
15:00								■キッズヨガ 5日&19日(木) 17:00~18:00
:30						15:00~16:00 チェアヨガ ★	14:30~15:45 声ヨガ ☆彡	
16:00								■キッズヨガ 5日&19日(木) 17:00~18:00
:30						* 4日&18日のみ	* 12日のみ * 26日Voice & Flow	
17:00								■キッズヨガ 5日&19日(木) 17:00~18:00
:30								
18:00								■キッズヨガ 5日&19日(木) 17:00~18:00
:30								
19:00								■キッズヨガ 5日&19日(木) 17:00~18:00
:30		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 ★				
20:00								■キッズヨガ 5日&19日(木) 17:00~18:00
:30								
21:00								■キッズヨガ 5日&19日(木) 17:00~18:00
:30								

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