

TIME	5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	
7:00							
: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 ★
:30							
9:00							
:30	9:30~10:30 基礎から学ぶベーシック ヨガ ★ *18日&25日のみ		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							
:30							*3日&24日
11:00							
: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							
:30							
13:00							
:30						13:15~14:30 ローラーピラティス & ヨガ	
14:00							
:30							
15:00						*2日&23日のみ *9日ハタヨガオールレベル	14:30~15:45 声ヨガ ☆彡
:30						15:00~16:00 基礎から学ぶ ベーシックヨガ ★	*12日のみ
16:00							
:30						*30日&16日のみ	*26日Voice & Flow
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							
:30							
21:00							

*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。

★ ビギナー
初心者むけ
☆彡 オールレベル
初級~中上級

■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
↓
・基礎から学ぶベーシック★
・ハタヨガ ビギナー★
・朝ヨガサンサルテーション
★

■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
★

■祝日特別レッスン
5月5日(祝・火)
【股関節】
5月6日(祝・水)
【逆転】
■キッズヨガ
7日&14日(木)
17:00~18:00

■休館日
・1日(金)・10日(日)
・28日(日)

60分クラス
75分クラス

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 *

