

TIME	6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						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								★ ビギナー 初心者むけ ☆彡 オールレベル 初級~中上級
9:00								
:30	9:30~10:45 ハタヨガベーシック ★		10:00~11:00 基礎から学ぶベーシック ヨガ ★		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								■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 ↓ ・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 ★
:30								
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	■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
12:00								
:30								
13:00								■キッズヨガ ・11日 & 25日 (木) 17:00~18:00
:30								
14:00						13:15~14:30 ローラーピラティス & ヨガ		
:30								■休館日 ・8日 (月) ・21日 (日)
15:00						*6日 & 20日のみ	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 ★		
16:00						*13日 & 27日のみ	*14日のみ	■キッズヨガ ・11日 & 25日 (木) 17:00~18:00
:30								
17:00								
:30								■キッズヨガ ・11日 & 25日 (木) 17:00~18:00
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 ★				■キッズヨガ ・11日 & 25日 (木) 17:00~18:00
:30								
20:00								
:30								■キッズヨガ ・11日 & 25日 (木) 17:00~18:00
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 *



aun yoga studio

60分クラス

75分クラス