7月　グループレッスンスケジュール

TIME	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						8:00~９:00 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 ★
9:00							
:30							
10:00							
:30			10:00~11:15 ハタヨガ ビギナー ★		10:00~11:15 ヴィンヤサフローと マインドフルネス瞑想 ☆彡	10:00~11:15 ハタヨガ ビギナー ★	
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 ★			＊１７日＆３１日のみ		11:１5~12:30 ハタヨガ オールレベル ☆彡
12:00							
:30							
13:00	＊２０日　９：００～						
:30						13:15~14:30 ローラーピラティス & ヨガ	
14:00		]					
:30							
15:00						＊４日＆18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							＊１２日のみ
:30						＊11日＆25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							

備考

＊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★

■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

■キッズヨガ
・9日＆23日（木）
　17:00~18:00

■休館日
・13日（月）
・27日（月）
・30日（木）

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 ＊

aun yoga studio