

TIME	8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 ★			
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			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					*21日&28日のみ		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
:30	11:15~12:30 ローラーピラティス & ヨガ ★							
12:00								■キッズヨガ ・9日&23日(木) 17:00~18:00
:30								
13:00								■休館日 ・毎週月曜日 ・13日(木) ・14日(金) ・
:30						13:15~14:30 ローラーピラティス & ヨガ		
14:00						*1日&15日&29日のみ	14:30~15:45 声ヨガ ☆彡	■体験レッスンお申込み受付中* *お気軽にお問い合わせください*
:30								
15:00						15:00~16:00 基礎から学ぶ ベーシックヨガ ★	*9日のみ	■60分クラス ■75分クラス
:30								
16:00						*8日&22日のみ	*23日Voice & Flow	
:30								
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								

TEL 050-8892-0185

✉ info@aunyoga.com

\* 体験レッスンお申込み受付中 \*

\* お気軽にお問い合わせください \*



aun yoga studio