

TIME	10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 ★	
:30								
9:00								★ ビギナー 初心者むけ ☆彡 オールレベル 初級~中上級
: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								■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		11:15~12:30 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								
:30								
13:00								■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						13:15~14:30 ローラーピラティス & ヨガ		
14:00								
:30								
15:00						*10日31日のみ *3日&24日 基礎ヨガ *17日ヴィンヤサフロー	14:30~15:45 声ヨガ+チエアヨガ ☆彡	■キッズヨガ ・15日&22日(木) 17:00~18:00 ■休館日 ・5日~9日 ・毎週月曜日 *12日(祝・月) 特別クラスあり
:30								
16:00							*4日のみ	
:30							*18日Voice & Flow	
17:00								■休館日 ・5日~9日 ・毎週月曜日 *12日(祝・月) 特別クラスあり
: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 ★				60分クラス 75分クラス
: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 *

* お気軽にお問合せください *

