12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 オールレベル ☆彡
9:00							
:30							
10:00							
:30			10:00~11:15 ハタヨガ オールレベル ☆彡		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 オールレベル ☆彡	
11:00							
: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							＊6日＆20日　ヴィンヤサフロ
:30						13:30~14:45 ローラーピラティス & ヨガ ★	
14:00		]					
:30							
15:00						＊５日＆19日 ＊12日＆２6日　基礎ヨガ	14:30~15:45 声ヨガ＋チェアヨガ ☆彡
:30							
16:00							＊6日のみ
:30							＊13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
オールレベル☆彡
・朝ヨガサンサルテーション★
・ローラーピラティス＋ヨガ★

■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☆彡
・ハタヨガ オールレベル☆彡

■キッズヨガ
・10日＆24日（木）
　17:00-18:00

■キャンドルヨガ
・8日　（火）　18:30-19:45
・24日（木）　18:30-9:45

■休館日
・毎週月曜日
■年末年始お休み
・28日～1月2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 ＊

aun yoga studio