

7月レッスン予定表

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
6:00				ヨガ部 アシュタンガ レッド ★★★ Karin			ヨガ部 アシュタンガマイソール ★★★ Karin	
6:30								
7:00								
7:30								
8:00								
8:30	アシュタンガ入門		ハワイアンフラ (ピリナ) もところ	アシュタンガ入門	アシュタンガ入門	ヨガ部	ヨガ部	
9:00	マイソール			マイソール	マイソール	アシュタンガ レッド ★★★	アシュタンガ レッド ★★★	
9:30	Karin			Karin	Karin	Karin	Karin	
10:00								
10:30	陰ヨガ ★ Karin	OPO TIME 完全予約制 営業日時：火曜日 10:00-16:00 内容：オールハンドマ ッサージ・占い（易） 詳細はHP又はお尋ね ください	ハワイアンフラ (ルアナ) もところ	コアリズム ★★ Karin	骨盤調整・おしりほぐし ★★ Karin	やさしい ピラティス Shinobu		
11:00								
11:30								
12:00	骨盤調整・おしりほぐし ★★			ストレッチヨガ ★ Karin	骨盤ヨガ ★★ Karin	ピラティス ベーシック Shinobu		
12:30	Karin			Karin パーソナル 完全予約制 営業日時：月・木・金 13:15-17:15 (土日 要相談) 内容：ヨガ・耳ツボ・ ベビーマッサージ等 詳細はHP又はお尋ねく ださい	第2・第4のみ開催 社交ダンス 社交ダンスラテン ともぞう Karin パーソナル 完全予約制			
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00	Karin パーソナル							
16:30	完全予約制							
17:00								
17:30	コアリズム ★★	第1・第3・第5 やさしい ピラティス	ヨガニドラ/リラックス ★	陰ヨガ ★	ストレッチヨガ ★			
18:00	Karin	第2・第4 ハワイアン フラ (ホクラニ)	風音 (かのん)	風音 (かのん)	Karin			
18:30								
19:00	ストレッチヨガ ★	第1・第3・第5 ピラティス ベーシック	ヨガ FLOW 代謝UP ★★	ベーシックヨガ ★★	ヨガ FLOW 代謝UP ★★			
19:30	Karin	第2・第4 初心者のためのヨガ	風音 (かのん)	風音 (かのん)	Karin			
20:00					7/11・7/25 🌙🌙月礼拝			
20:30								
21:00		ZOOM ヨガ 第1・第3 21:00-21:30		ZOOM ヨガ 第2・第4 21:00-21:30				

< 7月のあれこれ >

📍新クラス変更のご案内 第1・第3・第5 火曜 17:30-18:30 やさしピラティス 20:30-21:30 ピラティスベーシック ピラティス 担当 しのぶ	📍新クラス変更のご案内 毎週土曜 10:30-11:30 やさしいピラティス 12:00-13:00 ピラティスベーシック ピラティス 担当 しのぶ	📍ZOOクラスのご案内（月4回） 21:00-21:30 ZOOMヨガクラス 第1・第3 火曜 担当 Maki 第2・第4 木曜 担当 Karin チケットの方-2回で1チケット 通い放題の方-無料	
📍お休みのお知らせ 7/28（月）午前	📍月の満ち欠け 満月🌕7/11（金） 新月🌑7/25（金）	  ココロとカラダを整える ～人生が変わるヨガスタジオ～	《事前予約制》 レッスン1時間前までにご予約お願いします ご予約はWeb、LINE、お電話にて📞 Webサイト：下記URL https://www.rin-yoga.com LINE:左記QRコードにてお友達追加後、 お気軽にお問い合わせ、メッセージください