

9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		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								
10:30	ベーシックヨガ ★★ Karin			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	9/27 ピラティス→ ストレッチヨガ 担当 karin		
11:00										
11:30								9/27 ピラティス→ ベーシックヨガ 担当 karin		
12:00	骨盤調整・おしりほぐし ★★ Karin				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										
13:00						Karin パーソナル	第2・第4のみ開催 社交ダンス	📍ケンハラクマ先生WS ■ 9/5(金) 15:00-17:00 アシュタンガ入門・基礎講座 17:00-19:00 ケン先生に聞いてみよう ■ 9/6(土) 13:00-18:00 エナジーフロー&ウェルネスヨガ 20:00-20:45 快眠ヨガ・ ヒーリング&リラクゼーション 21:00-21:45 マインドフルネス瞑想 ■ 9/7(日) 8:00-10:00 アシュタンガレッド フルプライマリー&カンファレンス) 10:00-12:00 アジャストメント講座		
13:30						完全予約制				社交ダンスラテン ともぞう
14:00										
14:30						営業日時：月・木・金 13:15-17:15 (土日 要相談)				
15:00		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	Karin パーソナル 完全予約制							
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 ★★ Karin	第1・第3・第5 やさしい ピラティス 第2・第4 ハワイアン フラ (ホクラニ)	ヨガニドラ/リラックス ★ 風音 (かのん)	陰ヨガ ★ 風音 (かのん)	ストレッチヨガ ★ Karin					
18:00										
18:30										
19:00	ストレッチヨガ ★ Karin	第1・第3・第5 ピラティス ベーシック 第2・第4 初心者のためのヨガ	ヨガ FLOW 代謝UP ★★ 風音 (かのん)	ベーシックヨガ ★★ 風音 (かのん)	ヨガ FLOW 代謝UP ★★ Karin					
19:30										
20:00	9/8・9/22 🌤️🌧️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		

< 9月のあれこれ >

📍 代行のお知らせ 9/25(木) 17:30-18:30 19:00-20:00 担当：風音→Karin に変更となります	📍 代行のお知らせ 9/27(土) ピラティス→ヨガ に変更となります 10:30 ストレッチヨガ 12:00 ベーシックヨガ 担当 Karin	📍 Maki先生のスタジオレッスン 9/21(日) 10:00-11:00 参加費：チケット1枚+500円 通い放題+500円	📍 Rin-yoga グルメ部 「タナータンのカレーと滝郷の滝」 9/21(日) 集合時間：11:30 スタジオ ランチ代：1,700円
📍 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 月曜 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 9/1 (月) 12:00 骨盤調整・おしりほぐし 📍 月の満ち欠け 9/14(日) 終日 満月🌕9/8 (月) 新月🌑9/22 (月)	  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