

1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
8:00							
8:30	アシュタンガ入門	1/19 (月) 8:30-10:00 10:30-11:30 休 講		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		ハワイアンフラ (ピリナ)	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		もところ	Karin	Karin	Karin	Karin
10:00							
10:30	ベーシックヨガ ★★	OPO TIME	ハワイアンフラ (ルアナ)	やさしいアシュタンガ (立位)	骨盤調整・おしりほぐし ★★	インナーエイト ヨガ哲学の基礎と瞑想	1/11 (日) 11:30-12:30 Maki先生 スタジオレッスン
11:00	Karin	完全予約制	もところ	Karin	Karin	Karin	
11:30		営業日時：火曜日 10:00-16:00					
12:00	骨盤調整・おしりほぐし ★★	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		ストレッチヨガ ★	骨盤ヨガ ★★		
12:30	Karin			Karin	Karin		
13:00	1/19 🌙月礼拝			Karin パーソナル	Karin パーソナル		
13:30				完全予約制	完全予約制		
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又お尋ねく ださい			
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 ★★	1/13,27 やさしいアシュタンガ (立位)	ヨガニドラ/リラックス ★	陰ヨガ ★	ストレッチヨガ ★		
18:00	Karin	1/6,20 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 ★	1/13,27 インナーエイト ヨガ哲学の基礎と瞑想	ヨガ FLow 代謝UP ★★	ベーシックヨガ ★★	リストラティブ ★		
19:30	Karin	1/6,20 ヨガニドラ/リラックス	風音 (かのん)	風音 (かのん)	Karin		
20:00							
20:30							
21:00	ZOOM ヨガ 1/12,26 21:00-21:30			ZOOM ヨガ 1/8,22 21:00-21:30			

< 1月のあれこれ >

📍 代行・休講のお知らせ

1/19(月)
8:30-10:00 休講
10:30-11:30 休講

📍 お休みのお知らせ

1/30 (金) ~ 2/3(火)
スタジオ引越のためお休み
とさせていただきます

📍 Maki先生のスタジオレッスン

1/11日) 11:30-12:30
参加費：チケット 1枚+500円
通い放題+500円
※レッスン後のランチ会を予定しています。



ココロとカラダを整える
～人生が変わるヨガスタジオ～



📍 ZOOクラスのご案内 (月4回)

21:00-21:30 ZOOMヨガクラス
第3週・第5週 月曜 担当 Maki
第2週・第4週 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

📍 月の満ち欠け

満月 🌕 1/3 (土)
新月 🌑 1/19 (月)

《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