

# 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 マイソール Karin	1/19 (月) 8:30-10:00 10:30-11:30 休講		アシュタンガ入門 マイソール Karin	アシュタンガ入門 マイソール Karin	ヨガ部 アシュタンガ レッド ★★★ Karin	ヨガ部 アシュタンガ レッド ★★★ Karin
9:00			ハワイアンフラ (ピリナ) もとこ				
9:30							
10:00							
10:30	ベーシックヨガ ★★ 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	やさしいアシュタンガ (立位) Karin	骨盤調整・おしりほぐし ★★ Karin	インナーエイト ヨガ哲学の基礎と瞑想 Karin	
11:00							
11:30							
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		
12:30				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又お尋ねください	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 完全予約制						
16:30							
17:00							
17:30	コアリズム ★★ Karin	1/13,27 やさしいアシュタンガ (立位) 1/6,20 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	1/13,27 インナーエイト ヨガ哲学の基礎と瞑想 1/6,20 ヨガニドラ/リラックス	ヨガ FLOW 代謝UP ★★ 風音（かのん）	ベーシックヨガ ★★ 風音（かのん）	リストラティブ ★ Karin		
19:30							
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)

スタジオ引越しのためお休み  
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