

# 年末年始レッスン予定表

| 時間    | 12/29(月)                        | 12/30 (火)                           | 12/31 (水)         | 1/1 (木) | 1/2 (金)      | 1/3 (土)    | 1/4 (日)           |
|-------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------|---------|--------------|------------|-------------------|
| 8:00  |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 8:30  | アシュタンガ入門                        |                                     | アシュタンガ入門          |         | アシュタンガ入門     | 太陽礼拝       | ヨガ部               |
| 9:00  | マイソール                           |                                     | マイソール             |         | マイソール        | 満月の日の瞑想    | アシュタンガ レッド<br>★★★ |
| 9:30  | Karin                           |                                     | Karin             |         | Karin        | Karin      | Karin             |
| 10:00 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 10:30 | ストレッチヨガ<br>★                    |                                     | 骨盤調整・おしりほぐし<br>★★ |         | リストラティブ<br>★ | 骨盤ヨガ<br>★★ |                   |
| 11:00 | Karin                           |                                     | Karin             |         | Karin        | Karin      |                   |
| 11:30 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 12:00 | 骨盤調整・おしりほぐし<br>★★               |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 12:30 | Karin                           |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 13:00 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 13:30 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 14:00 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 14:30 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 15:00 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 15:30 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 16:00 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 16:30 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 17:00 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 17:30 | コアリズム<br>★★                     | リストラティブ<br>★                        |                   |         |              |            |                   |
| 18:00 | Karin                           | Karin                               |                   |         |              |            |                   |
| 18:30 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 19:00 | ストレッチヨガ<br>★                    | 12/2,16,30<br>インナーエイト<br>ヨガ哲学の基礎と実践 |                   |         |              |            |                   |
| 19:30 | Karin                           | Karin                               |                   |         |              |            |                   |
| 20:00 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 20:30 |                                 |                                     |                   |         |              |            |                   |
| 21:00 | ZOOM ヨガ 12/15,29<br>21:00-21:30 |                                     |                   |         |              |            |                   |

丙午の情熱と強さで開運・気運UP！！

2025年の最終日・2026年の始まりにヨガで心と体を整えよう！！

朝活ヨガで開運・気運UP！！



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

