

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 マイソール Karin		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	太陽礼拝 満月の日の瞑想 Karin	ヨガ部 アシュタンガ レッド ★★★ Karin
9:00							
9:30							
10:00							
10:30	ストレッチヨガ ★ Karin		骨盤調整・おしりほぐし ★★ Karin		リストラティブ ★ Karin	骨盤ヨガ ★★ Karin	
11:00							
11:30							
12:00	骨盤調整・おしりほぐし ★★ Karin						
12:30							
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 ★★ Karin	リストラティブ ★ Karin					
18:00							
18:30							
19:00	ストレッチヨガ ★ Karin	12/2,16,30 インナーエイト ヨガ哲学の基礎と実践 Karin					
19:30							
20:00							
20:30							
21:00	ZOOM ヨガ 12/15,29 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



LINE