

2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							
8:40	アシュタンガ		2/12 (木) 8:40-10:00 休講	アシュタンガ	アシュタンガ	アシュタンガ レッド	アシュタンガ レッド
9:00	マイソール	アライメントヨガ ★		マイソール	マイソール	★★★	★★★
9:30	Karin	MAKI		Karin	Karin	Karin	Karin
10:00							
10:30	骨盤調整/おしりほぐし ★	CAFE TIME	OPO TIME 2月お休み	やさしいアシュタンガ ★★	肩こり解消ヨガ ★★	ストレッチヨガ ★	リンパマッサージ ★ 風音 (かのん)
11:00	Karin			Karin	Karin	ストレッチヨガ ★ Karin	
11:30							
12:00	コアリズム ★★	※ 2月は生徒さんに だけのプレオープン期間		ストレッチヨガ ★	ベーシックヨガ ★★	CAFE TIME ※ 2月は生徒さんに だけのプレオープン期間	2/15 ストレッチ 担当 Karin 2/22 リンパ 担当 風音
12:30	Karin			Karin	Karin		
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30			CAFE TIME				
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	ヨガニドラ/リラックス ★	アライメントヨガ ★★	アライメントヨガ ★	ハワイアンフラ	ストレッチヨガ ★		
18:00	風音 (かのん)	MAKI	MAKI	もとこ	Karin		
18:30							
19:00	ストレッチヨガ ★	陰ヨガ ★	アライメントヨガ ★★	ヨガニドラ/リラックス ★	リストラティブ ★		
19:30	風音 (かのん)	風音 (かのん)	MAKI	風音 (かのん)	Karin		
20:00							
20:30							
21:00						ZOOM 夜ヨガ 21:00-21:30	

< 2月のあれこれ >

📍 新のご案内 (毎週火曜・水曜)

アライメントヨガ
担当 Maki

📍 新のご案内 (毎週日曜)

ストレッチ / リンパマッサージ
隔週担当 Karin / 風音

📍 休講のお知らせ

2/12(木)
8:40-10:00 休講

📍 代行・休講のお知らせ

2/12(木)
10:30 - 11:30 ベーシックヨガ
12:00 - 13:00 ストレッチヨガ
Karin → 風音
17:30-18:30 コアリズム
19:00 - 20:00 やさしいアシュタンガヨガ
→ Karin

📍 ZOOクラスのご案内 (毎週土曜)

21:00-21:30 ZOOMヨガクラス
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 🌕 2/2 (月)
新月 🌑 2/17 (土)



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