

7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			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 ★ English Available		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/おしりほくし ★			やさしいアシュタンガ ★★	ヨガニドラ/リラックス ★	ストレッチヨガ ★	リンパマッサージ ★ 風音 (かのん)
11:00	Karin			Karin	風音 (かのん)	Karin	ストレッチヨガ ★ Karin
11:30							
12:00		CAFE TIME	OPO TIME	ストレッチヨガ ★	ベーシック ★★		
12:30				Karin	風音 (かのん)	CAFE TIME	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	ヨガ/ピラティス ★			アライメントヨガ ★ English Available			
16:30	Astuko			MAKI			
17:00							
17:30	ヨガ/ピラティス ★★	アライメントヨガ★★ English Available	陰ヨガ ★	アライメントヨガ★★ English Available	月礼拝 ★★		
18:00	Astuko	MAKI	風音 (かのん)	MAKI	Karin		
18:30							
19:00	ヨガニドラ/リラックス ★	リストラティブ ★	ベーシック ★★	代謝UP ★	リストラティブ ★		
19:30	風音 (かのん)	Karin	風音 (かのん)	風音 (かのん)	Karin		
20:00							
20:30							

7/5・19
担当 風音
7/12
担当 Karin

7/24 - 7/26
ケンハラクマ先生
WS
申込締め切り7/10
お気軽にご参加ください

📍 月の満ち欠け
満月 🌕 7/14 (火)
新月 🌑 7/29 (水)

< 7月のあれこれ >

📍 代行のお知らせ

- 7/13 (月)
16:00-17:00
担当 Karin
- 7/16 (木)
16:00-17:30・17:30-18:30
担当 Karin
- 7/28 (火)
17:30-18:30
担当 風音
- 7/30 (木)
16:00-17:00
担当 Karin
17:30-18:30
担当 風音

📍 休講のお知らせ

- 7/27 (月)
8:40-10:00 休講
10:00-11:00 休講
- 7/28 (火)
9:00-10:00 休講

📍 ケンハラクマ先生WSのお知らせ

- 7/24 (金) ①17:00-18:30
 - 7/25 (土) ②9:00-12:00
③14:00-16:00
④17:00-18:30
⑤20:00-20:45
⑥21:00-21:45
 - 7/26 (日) ⑦9:00-12:00
⑧14:00-16:00
- ※ 申込締め切り7/10
貴重な機会ですぜひご参加ください。



RIN-YOGA
YOGA STUDIO

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