

8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
9:00	マイソール	アライメントヨガ★ Bilingual (English)		マイソール	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 ★			やさしいアシュタンガ ★★	代謝UP ★	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			OPO TIME				
12:00				ストレッチヨガ ★	ベーシック ★★		
12:30				Karin	風音 (かのん)		
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★ Bilingual (English)			
16:30	Astuko			MAKI			
17:00							
17:30	ヨガ/ピラティス ★★	アライメントヨガ★★ Bilingual (English)	陰ヨガ ★	アライメントヨガ★★ Bilingual (English)	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 ★	優しく整えるヨガ ★	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							

8/2・16・30
担当 風音
8/9・23
担当 Karin

📍 月の満ち欠け
新月🌑 8/13 (木)
満月🌕 8/28 (金)

< 8月のあれこれ >

📍 代行のお知らせ

■ 8/1 (土)
10:30-11:30
担当 風音

📍 休講のお知らせ

■ 8/1 (土)
8:40-10:00 休講

📍 クラス変更のお知らせ

アシュタンガマイソールの平日クラスが
毎月最終週はアシュタンガレッドに変更
となります。

■ 8/24・27・28
8:40-10:00 アシュタンガレッド
ぜひご参加ください。

📍 クラス変更のお知らせ

9月にクラス編成をします。それに伴い

■ アライメントヨガ★・★★のクラスが
毎週 (火) 9:00-10:00・17:30-18:30
→週1回に変更

■ ヨガ/ピラティス★・★★のクラスが
隔週 第2・第4 (月)
16:00-17:00・17:30-18:30
に変更。時間は一緒です。

※8月は現行クラスのままです。
ぜひご参加ください。



ココロとカラダを整える
～人生が変わるヨガスタジオ～



LINE

《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