

9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		🌿OPO TIME🌿	Karin	風音 (かのん)	Karin	ストレッチヨガ ★ Karin
11:30							
12:00			リフレクソロジー	肩こり解消ヨガ ★★	ストレッチ ★		
12:30		☕CAFE☕	&	Karin	風音 (かのん)		
13:00			タマルの占い🔮				
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	開催日 9/14・28 ヨガ/ピラティス ★						
16:30	Astuko						
17:00							
17:30	開催日 9/14・28 ヨガ/ピラティス ★★ Astuko	アライメントヨガ★★ Bilingual (English)	ストレッチヨガ ★	陰ヨガ ★	月礼拝 ★★		
18:00	開催日 9/7・21 ヨガニドラ/リラックス ★ 風音	MAKI	風音 (かのん)	風音 (かのん)	Karin		
18:30							
19:00	陰ヨガ ★	ストレッチヨガ ★	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							

9/6・20

担当 風音

9/27

担当 Karin

📍 月の満ち欠け

新月🌑 9/13 (金)

満月🌕 9/27 (日)

< 9月のあれこれ >

📍 休講のお知らせ

■ 9/6 (日)
8:40-10:00 休講

■ 9/13 (日) 休講

📍 代行のお知らせ

■ なし

📍 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
毎月月末はアシュタンガレッドに変更と
なります。

■ 9/24・25・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

■ 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
月2回 (月)
16:00-17:00・17:30-18:30
に変更。時間は一緒です。



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

