

10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 レッド	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
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 10/5・19 ヨガ/ピラティス ★						
16:30	Astuko						
17:00							
17:30	開催日 10/5・19 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 10/12・26 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/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							

10/4・18

担当 風音

10/11・25

担当 Karin

10/25

12:00-12:30

スワップサーカス

12:40-15:00

お茶会&ご飯会

※自由解散

📍 月の満ち欠け

新月🌑 10/11 (日)

満月🌕 10/26 (月)

< 10月のあれこれ >

📍 休講のお知らせ

■ 10/3 (土)

8:40-10:00 休講

■ 10/10 (土)

8:40-10:00 休講

10:30-11:30 休講

■ 10/13 (火)

9:00-10:00 休講

■ 10/22 (木)

8:40-10:00 休講

📍 代行のお知らせ

■ 10/3 (土)

10:30-11:30

ストレッチヨガ

担当 風音

■ 10/13 (火)

17:30-18:30

アライメント→

やさしいアシュタンガ

担当 Karin

📍 クラス変更のお知らせ

毎週金曜日のアシュタンガマイソールのクラスがレッドクラスに変更になります。

📍 スワップサーカス開催のお知らせ

10/25 (日)

12:00-12:30 スワップサーカス

12:40-15:00 お茶会&ご飯会

※ 自由解散

※ 希望者はタイ料理のお弁当頼みます

(開成町のエスニシティさん予定)



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

