

# 1月 ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 Rju お休み	2 Rju お休み	3 Rju 定休日	4 10:00-11:00 REIRI ハンモックヨガFun1★★ 13:00-14:00 REIRI♥♥ 年明けヨガ open heart 16:00-17:00 REIRI YOGA×ストレッチ ♥♥	5 9:00-10:00 REIRI ハンモックヨガFun1★★ 10:30-11:30 MIHO やさしいフロー ♥♥ 12:00-13:00 MIHO ハタヴィンヤサ ♥♥♥ 16:00-17:00 REIRI ハンモックリストラティブ★	6 ● 10:00-11:00 HARU やさしいヨガ ♥♥ 13:00-14:00 HARU お腹鍛えヨガ ♥♥♡2.5 16:00-17:00 HARU 新月のフロー ♥♥
今月よりクラスが増えました！ 皆さまのヨガの時間がさらに充実したものとなりますように★ 一部時間の変更がございますので、お間違いないようご確認ください						
7 10:00-11:00 YUUKO ハタヨガ入門 ♥♥ 12:00-13:00 HARU ハタヴィンヤサ ♥♥♥ 18:00-19:00 HARU やさしいヨガ ♥♥ 19:30-20:30 HARU お腹鍛えヨガ ♥♥♡2.5	8 10:00-11:00 REIRI リラックスヨガ ♥ 13:00-14:00 REIRI ハンモックヨガFun2★★★ 19:00-20:00 REIRI ハンモックヨガFun1★★	9 10:00-11:00 HARU 骨盤整えヨガ ♥♥ 17:45-18:45 YUUKO ハタヨガ入門 ♥♥ 19:00-20:00 YUUKO リラックスヨガ ♥	10 Rju 定休日	11 10:00-11:00 REIRI ハンモックリストラティブ★ 12:00-13:00 REIRI やさしいヨガ ♥♥ 19:00-20:00 REIRI ハンモックヨガFun2★★★	12 9:00-10:00 HARU 朝ヨガ ♥♥ 10:30-11:30 HARU やさしいフロー ♥♥ 12:00-13:00 REIRI ハタヴィンヤサ ♥♥♥ 16:00-17:00 REIRI ハンモックヨガFun3★★★	13 10:00-11:00 HARU やさしいヨガ ♥♥ 13:00-14:00 HARU 骨盤整えヨガ ♥♥ 16:00-17:00 HARU フローヨガ ♥♥♥♥
14 10:00-11:00 YUUKO ハタヨガ入門 ♥♥ 13:00-14:00 HARU お腹鍛えヨガ ♥♥♡2.5 16:00-17:00 HARU リラックスヨガ ♥	15 10:00-11:00 REIRI リラックスヨガ ♥ 13:00-14:00 REIRI ハンモックヨガFun3★★★ 19:00-20:00 REIRI ハンモックリストラティブ★	16 10:00-11:00 HARU 骨盤整えヨガ ♥♥ 17:45-18:45 YUUKO ハタヨガ入門 ♥♥ 19:00-20:00 YUUKO リラックスヨガ ♥	17 Rju 定休日	18 10:00-11:00 REIRI ハンモックヨガFun2★★★ 12:00-13:00 HARU やさしいヨガ ♥♥ 19:00-20:00 HARU やさしいフロー ♥♥	19 9:00-10:00 REIRI 朝ヨガ ♥♥ 10:30-11:30 MIHO やさしいフロー ♥♥ 12:00-13:00 MIHO ハタヴィンヤサ ♥♥♥ 16:00-17:00 REIRI ハンモックヨガFun1★★	20 10:00-11:00 REIRI やさしいヨガ ♥♥ 13:00-14:00 REIRI ハンモックヨガFun2★★★ 16:00-17:00 REIRI YOGA×ストレッチ ♥♥
21 ○ 10:00-11:00 YUUKO ハタヨガ入門 ♥♥ 12:00-13:00 HARU お腹鍛えヨガ ♥♥♡2.5 18:00-19:00 HARU やさしいヨガ ♥♥ 19:30-20:30 REIRI ハンモックヨガFun3★★★	22 10:00-11:00 REIRI リラックスヨガ ♥ 13:00-14:00 REIRI ハンモックヨガFun1★★ 19:00-20:00 REIRI ハタヴィンヤサ ♥♥♥	23 10:00-11:00 HARU 骨盤整えヨガ ♥♥ 17:45-18:45 YUUKO ハタヨガ入門 ♥♥ 19:00-20:00 YUUKO リラックスヨガ ♥	24 Rju 定休日	25 10:00-11:00 REIRI ハンモックヨガFun1★★ 12:00-13:00 HARU やさしいヨガ ♥♥ 19:00-20:00 HARU やさしいフロー ♥♥	26 9:00-10:00 REIRI 朝ヨガ ♥♥ 10:30-11:30 MIHO やさしいフロー ♥♥ 12:00-13:00 MIHO ハタヴィンヤサ ♥♥♥ 16:00-17:00 REIRI ハンモックヨガFun2★★★	27 10:00-11:00 MARY ハンモックコアトレ★★★ 11:30-12:30 MARY ハンモックヨガFun1★★ 13:00-14:00 HARU 骨盤整えヨガ ♥♥ 16:00-17:00 HARU お腹鍛えヨガ ♥♥♡2.5
28 10:00-11:00 YUUKO ハタヨガ入門 ♥♥ 12:00-13:00 HARU やさしいフロー ♥♥ 18:00-19:00 HARU やさしいヨガ ♥♥ 19:30-20:30 HARU お腹鍛えヨガ ♥♥♡2.5	29 10:00-11:00 REIRI リラックスヨガ ♥ 13:00-14:00 REIRI ハンモックリストラティブ★ 19:00-20:00 REIRI ハンモックヨガFun1★★	30 10:00-11:00 HARU 骨盤整えヨガ ♥♥ 17:45-18:45 YUUKO ハタヨガ入門 ♥♥ 19:00-20:00 YUUKO リラックスヨガ ♥	31 Rju 定休日	~初回体験レッスンについて~ * ヨガ体験 1000円 * ハンモックヨガ体験 3000円 ●持ち物: ウェア(ハンモックヨガの場合は脇の隠れるウェアを着用ください)・お水・タオル ※ヨガマットはご用意しております ●お電話かHPよりご予約のうえお越しください ●ハンモックヨガ体験の際は運動量★1~2つのクラスをお選びください ●ヨガ体験の際は運動量♥1~2つのクラスをお選びください クラスは少人数で行いますので、ご自身のペースを大切に ヨガに取り組んで頂けます。 ヨガが初めての方も安心してお越しください。 また妊娠中やお体に不安のある方も一度ご相談ください。 0428-84-0721 <a href="http://rju.jp">http://rju.jp</a>		

◆ご予約はお電話・HP予約画面・予約用紙のいずれかでお願致します◆万が一キャンセルの場合はレッスン開始1時間前まで(朝10時のクラスは40分前まで)にお電話でのご連絡をお願い致します◆ご予約は5回分までとさせていただきます◆10分以上遅刻の場合は受講をご遠慮ください

皆様の快適なヨガの時間を守るため、ご自身の上質なヨガの時間のためにご理解くださいますようお願い申し上げます。 皆様のお心遣いへ感謝致します◎ ナマステ。

Facebookでスタジオの様子紹介しています♪

