

月	火	水	木	金	土	日	
<p><b>～初回体験レッスン～</b></p> <p>* ヨガ体験 1000円 * ハンモックヨガ体験 3000円</p> <p>● 持ち物: ウェア(ハンモックの場合は脇の隠れるウェアを着用ください)・お水・タオル</p> <p>※ ヨガマットはご用意しております</p> <p>● お電話かHPよりご予約のうえお越しください</p> <p>● 初回体験の際は、♥マークがついたクラスを選んでご予約ください</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>0428-84-0721 <a href="http://rju.jp">http://rju.jp</a></p>							
<p><b>特別ワークショップ月間 『ヨガの座学を知ろう』</b></p> <p>11月は普段のアーサナに加え、ヨガの知識を深めるワークショップを開催します。</p> <p>アーサナだけではないヨガの魅力に会えるかも！毎日の練習がさらに楽しくなります！</p> <p>ご参加お待ちしております。</p>				1	金	2	日
				Rju お休み	<p>♥9:30-10:30 MIHO 朝ヨガ ★★</p> <p>♥11:00-12:00 MIHO★★ ローラーピラティス(定員8名)</p> <p>12:30-13:30 MIHO ハタヴィンヤサ★★★</p>	<p>♥10:00-11:00 REIRI やさしいヨガ ★★</p> <p>♥11:30-12:30 REIRI ハンモックヨガFun1★★</p> <p>13:00-14:00 REIRI ハンモックヨガFun3★★★</p> <p>♥16:00-17:00 REIRI ヨガとは何か? 八支則と3つのグナ質のお話</p>	
<p><b>ヨガチット (又は1回券) +1000で受講OK!</b></p> <p>ヨガをする上で大切な8つの段階と3つの性質のお話</p>							
4	5	6	7	8	9	10	
<p>♥10:00-11:00 YUUKO ハタヨガ入門 ★★</p> <p>♥11:30-12:30 YUUKO ビューティーフローヨガ★★</p> <p>16:00-17:00 よこいあい ボールピラティス ★★</p>	<p>♥10:00-11:00 REIRI ヨガトレ★★(定員7名)</p> <p>13:00-14:00 REIRI ハンモックヨガFun3★★★</p> <p>19:00-20:00 REIRI ハンモックヨガFun2★★★</p>	<p>♥10:00-11:00 REIRI リラックスヨガ ★</p> <p>♥11:30-12:30 REIRI ハンモックヨガFun1★★</p> <p>♥19:00-20:00 YUUKO ハタヨガ入門 ★★</p>	Rju 定休日	<p>10:00-11:00 REIRI ハンモックヨガFun2★★★</p> <p>♥13:00-14:00 REIRI やさしいフロー ★★</p> <p>♥19:00-20:00 REIRI リラックスヨガ ★</p>	<p>♥9:30-10:30 MIHO 朝ヨガ ★★</p> <p>♥11:00-12:00 MIHO★★ ローラーピラティス(定員8名)</p> <p>12:30-13:30 MIHO ハタヴィンヤサ★★★</p>	<p>♥10:00-11:00 REIRI やさしいヨガ ★★</p> <p>♥11:30-12:30 REIRI ハンモックリストラティブ★</p> <p>♥16:00-17:00 REIRI やさしいフロー ★★</p>	
<p><b>ヨガチット (又は1回券) +1000で受講OK!</b></p> <p>日常生活にも取り入れられるヨガの呼吸法を実践し、身体や心の変化を感じます。</p>							
11	12 ●	13	14	15	16	17	
<p>♥10:00-11:00 REIRI リラックスヨガ ★</p> <p>18:30-19:30 よこいあい ボールピラティス ★★</p> <p>20:00-21:00 よこいあい 筋膜リリース★★</p>	<p>♥10:00-11:00 REIRI ヨガトレ★★(定員7名)</p> <p>♥13:00-14:00 REIRI ハンモックリストラティブ★</p> <p>♥19:00-20:00 REIRI ハンモックヨガFun1★★</p>	<p>♥10:00-11:00 YUUKO ハタヨガ入門 ★★</p> <p>♥11:30-12:30 YUUKO ビューティーフローヨガ★★</p> <p>♥19:00-20:00 YUUKO ビューティーフローヨガ★★</p>	Rju 定休日	<p>♥10:00-11:00 REIRI ハンモックヨガFun1★★</p> <p>♥13:00-14:00 REIRI やさしいフロー ★★</p> <p>♥19:00-20:00 REIRI リラックスヨガ ★</p>	<p>♥9:30-10:30 MIHO ヨガ呼吸法の基本と実践</p> <p>♥11:00-12:00 MIHO★★ ローラーピラティス(定員8名)</p> <p>12:30-13:30 MIHO ハタヴィンヤサ★★★</p>	<p>♥10:00-11:00 MARY やさしいヨガ ★★</p> <p>♥11:30-12:30 MARY ハンモックスベシヤル★★★</p> <p>Fun1.2.3のMIXクラス</p> <p>♥16:00-17:00 REIRI ヨガトレ★★(定員7名)</p>	
18	19	20	21	22	23	24	
<p>♥10:00-11:00 REIRI リラックスヨガ ★</p> <p>18:30-19:30 よこいあい ボールピラティス ★★</p> <p>20:00-21:00 よこいあい ハタヴィンヤサ★★★</p>	<p>♥10:00-11:00 REIRI ヨガトレ★★(定員7名)</p> <p>13:00-14:00 REIRI ハンモックヨガFun2★★★</p> <p>♥19:00-20:00 REIRI ハンモックリストラティブ★</p>	<p>♥10:00-11:00 YUUKO ハタヨガ入門 ★★</p> <p>♥11:30-12:30 YUUKO ビューティーフローヨガ★★</p> <p>♥19:00-20:00 YUUKO アーサナの効果と目的</p>	Rju 定休日	<p>10:00-11:00 REIRI ハンモックヨガFun3★★★</p> <p>♥13:00-14:00 REIRI やさしいフロー ★★</p> <p>♥19:00-20:00 REIRI リラックスヨガ ★</p>	<p>♥9:30-10:30 MIHO 朝ヨガ ★★</p> <p>♥11:00-12:00 MIHO★★ ローラーピラティス(定員8名)</p> <p>12:30-13:30 MIHO ハタヴィンヤサ★★★</p>	<p>10:00-11:00 REIRI フローヨガ★★★★☆3.5</p> <p>♥11:30-12:30 REIRI やさしいフロー ★★</p> <p>♥16:00-17:00 REIRI ハンモックヨガFun1★★</p>	
<p><b>ヨガチット (又は1回券) +1000で受講OK!</b></p> <p>前屈、後屈、側屈、ねじりのポーズなど、動きながらその目的と効果について学んでいきます。</p>							
25	26	27 ○	28	29	30		
<p>♥10:00-11:00 REIRI リラックスヨガ ★</p> <p><b>ヨガチット (又は1回券) +1000で受講OK!</b></p> <p>アーユルヴェーダの体質診断と万能油ギーを作ります。</p> <p>18:30-19:30 よこいあい ボールピラティス ★★</p> <p>20:00-21:00 よこいあい 筋膜リリース★★</p>	<p>♥10:00-11:00 REIRI アーユルヴェーダとギーの作り方</p> <p>♥13:00-14:00 REIRI ハンモックヨガFun1★★</p> <p>19:00-20:00 REIRI ハンモックヨガFun3★★★</p>	<p>♥10:00-11:00 YUUKO ハタヨガ入門 ★★</p> <p>♥11:30-12:30 YUUKO ビューティーフローヨガ★★</p> <p>♥19:00-20:00 YUUKO ビューティーフローヨガ★★</p>	Rju 定休日	<p>♥10:00-11:00 REIRI ハンモックリストラティブ★</p> <p>♥13:00-14:00 REIRI やさしいフロー ★★</p> <p>♥19:00-20:00 REIRI リラックスヨガ ★</p>	<p>♥9:30-10:30 MIHO 朝ヨガ ★★</p> <p>♥11:00-12:00 MIHO★★ ローラーピラティス(定員8名)</p> <p>12:30-13:30 MIHO ハタヴィンヤサ★★★</p>	<p><b>NEW CLASS</b></p> <p><b>筋膜リリース★★★</b></p> <p>軽く身体を動かし筋肉を温めてからボールを使って筋膜(筋肉を覆う膜)リリースを行います。</p> <p>ストレッチしてもほぐれる感じがしない、肩こりがなかなか取れない方にオススメです!</p>	
<p>Facebookでスタジオの様子紹介しています♪「いいね!」大歓迎～☆</p>							

◆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 ◆10分以上遅刻の場合は受講をご遠慮ください ◆ヨガ担当スタッフはレッスン以外の時間常時フロントにおりませんので、回数券購入や退会手続き等、レッスン以外でご来店の際は一度お電話ください ご自身と皆様が快適なヨガの時間を過ごせるようご理解ご協力の程お願い申し上げます。皆様のお心遣いに感謝致します◎ ナマステ