



リムヨガレッスンスケジュール

◎は事前予約制
レッスン開始2時間前まで

♪はお子様OKのクラス

★は運動量

月	火	水	木	金	土	日	
12月17日	18	19	20	21	22	23	
♪ 10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・妊婦さんでもできる ゆったりクラスです^^ ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ りさ 19:00 ハタヨガベーシック★ ちひろ 20:30 リラクソヨガ★ ちひろ withキャンドルライト		10:00 ハタヨガアライメント りさ 初中級 ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安2~10ヶ月 20:00 ハタヨガアライメント りさ 初中級	♪ 10:00 ハタヨガベーシック★ りさ 11:30 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★ 19:00 リラクソヨガ★ りさ 20:30 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★	★ 10:30 ベビヨガフォトアート りさ ~12:30 クリスマス特別WS♪ ♪ ★ 14:30 アクロヨガJAM りさ ~18:30 ※子連れ可・参加費1人1000円 ◎ 15:30 ハタヨガベーシック★ ともひ ※2時間前迄要予約	★ 10:30 108回太陽礼拝イベント りさ ~12:30 ※修了書付き 14:00 アシュタンガヨガ初中級 ともひ ◎ 15:30 ハタヨガベーシック★ ともひ ※2時間前迄要予約	9:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★~★★★★ 10:30 ハタヨガアライメント りさ 初中級 ★ 16:30 満月特別ワークショップ ~18:00 byちひろ	
24	25	26	12/27~1/3まで お休みします		1月4日	5	
♪ 10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・妊婦さんでもできる ゆったりクラスです^^ ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ りさ ♪ ★ 15:00 アクロヨガJAM りさ ~19:00 ※子連れ可・参加費1人1000円 ★ 19:00~ クリスマスパーティ🎉		10:00 ハタヨガアライメント りさ ★~★★★ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安2~10ヶ月 20:00 骨盤調整ヨガ ちひろ ★~★★★			11:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 13:30 骨盤調整ヨガ★ ちひろ ♪ ★ 15:00 新年初アクロヨガJAM りさ ~19:00 ※子連れ可・参加費1人1000円	♪ 15:30 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 17:00 リラクソヨガ★ ちひろ withキャンドルライト	9:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★~★★★★ 10:30 ハタヨガアライメント りさ 初中級
7	8	9	10	11	12	13	
♪ 10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・妊婦さんでもできる ゆったりクラスです^^ ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ りさ 19:00 ハタヨガベーシック★ ちひろ 20:30 リラクソヨガ★ ちひろ withキャンドルライト		10:00 ハタヨガアライメント りさ 初中級 ♪ 12:30 ベビヨガ特別WS りさ ~14:30 ※目安2~10ヶ月 20:00 ハタヨガアライメント りさ 初中級	♪ 10:00 ハタヨガベーシック★ りさ 11:30 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★ 19:00 ハタヨガベーシック★★ りさ 20:30 リラクソヨガ★ りさ	11:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 13:30 産後ママ&ベビヨガ ちひろ ※目安2~10ヶ月	10:30 アシュタンガヨガ初中級 ともひ ~11:40 ♪ 15:30 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 17:00 リラクソヨガ★ ちひろ withキャンドルライト	9:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★~★★★★ 10:30 ハタヨガアライメント りさ 初中級	
14	15	16	17	18	19	20	
♪ 10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・妊婦さんでもできる ゆったりクラスです^^ ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ りさ 19:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 20:30 リラクソヨガ★ ちひろ withキャンドルライト		10:00 ハタヨガアライメント りさ 初中級 ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安2~10ヶ月 20:00 ハタヨガアライメント りさ 初中級	♪ 10:00 ハタヨガベーシック★ りさ 11:30 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★ 19:00 リラクソヨガ★ りさ 20:30 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★	11:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 13:30 骨盤調整ヨガ★ ちひろ ♪ ★ 15:00 アクロヨガJAM りさ ~19:00 ※子連れ可・参加費1人1000円	10:30 アシュタンガヨガ初中級 ともひ ~11:40 ♪ 15:30 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 17:00 リラクソヨガ★ ちひろ withキャンドルライト	9:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★~★★★★ 10:30 ハタヨガアライメント りさ 初中級	
21	22	23	24	25	26		
♪ 10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・妊婦さんでもできる ゆったりクラスです^^ ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ りさ 19:00 ハタヨガベーシック★ ちひろ 20:30 リラクソヨガ★ ちひろ withキャンドルライト	1/27日以降も レッスンがありますが スケジュールは HPでご確認ください。	10:00 ハタヨガアライメント りさ 初中級 ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安2~10ヶ月 20:00 ハタヨガアライメント りさ 初中級	♪ 10:00 ハタヨガベーシック★ りさ 11:30 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★ 19:00 ハタヨガベーシック★★ りさ 20:30 リラクソヨガ★ りさ	11:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 13:30 産後ママ&ベビヨガ ちひろ ※目安2~10ヶ月	10:30 アシュタンガヨガレッド ともひ ~11:45 ♪ 15:30 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 17:00 リラクソヨガ★ ちひろ withキャンドルライト		

●通常クラス70mins
 ※Risa's classはEnglish対応可
 ●特別クラス90~120mins
 ※産後ヨガ・KidsYogaは
 60分クラスとなります
 ※親子ヨガは不定期開催。
 お問い合わせ下さい
 ※アクロヨガをしてみたい方は
 お問い合わせください♪



|

|