



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
1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2	3
♪ 10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・妊婦さんでもできる ゆったりリクラスです^^ ♪ 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 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 産後ママ&ベビヨガ ちひろ ※目安2~10ヶ月 ♪ ★ 15:00 アクロヨガJAM りさ ~19:00 ※子連れ可・参加費1人1000円 17:00 リラクソヨガ★ ちひろ withキャンドルライト	10:30 アシュタンガヨガ初中級 ともひ ♪ 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 ハタヨガアライメント りさ 初中級 10:30 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★~★★★
4	5	6	7	8	9	10
♪ 10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・妊婦さんでもできる ゆったりリクラスです^^ ♪ 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 ※テーマ:肩首こり解消 ♪ 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 りさ ★~★★	♪ 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 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 ♪ 15:30 リラクソヨガ★ ちひろ 17:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★	リムヨガ冬合宿@埼玉 ※事前予約制 13:30 ヴィンヤサフローヨガ なほ ★★ ♪ 15:30 ハタヨガベーシック★ なほ
11	12	13	14	15	16	17
リムヨガ冬合宿@埼玉 ※事前予約制 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 ※テーマ:骨盤調整 ♪ 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 産後ママ&ベビヨガ ちひろ ※目安2~10ヶ月 ♪ ★ 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 ♪ 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 ハタヨガアライメント りさ 初中級 10:30 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★~★★★ 12:30 スアッド・タイ(タイ古式) ~15:30 足・脚のみ30分1500円 当日午前中 ※時間はHP予約画面を 迄の要予約 ご確認ください。
18	19	20	21	22	23	24
♪ 10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・妊婦さんでもできる ゆったりリクラスです^^ ♪ 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 ※テーマ:肩首こり解消 ♪ 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 りさ ★~★★	♪ 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 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 リラクソヨガ★ ちひろ 17:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★	13:30 ヴィンヤサフローヨガ なほ ★★ ♪ 15:30 ハタヨガベーシック★ なほ
25	26	27	28			
♪ 10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・妊婦さんでもできる ゆったりリクラスです^^ ♪ 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	@ xc	10:00 ハタヨガアライメント りさ ※テーマ:骨盤調整 ♪ 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 ★★			

●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♪



|

|