

3月

# リムヨガレッスンスケジュール

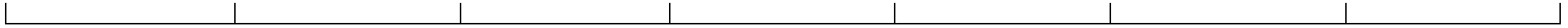
◎は事前予約制  
レッスン開始2時間前まで

♪はお子様OKのクラス

★は運動量

●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♪

月	火	水	木	金	土	日
				3月1日	2	3
				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 ★★~★★★
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 ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安2~10ヶ月	♪ 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 ★★~★★★ 20:00 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 ♪ 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 ★★	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 ★★~★★★
11	12	13	14	15	16	17
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 ハタヨガベーシック★ ちひろ		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	♪ 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 ★★~★★★ 20:00 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	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	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
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 ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安2~10ヶ月	10:30 ハタヨガベーシック★ ちずる ★ 14:30 腰痛・不調セルフケア ~16:00 背骨コンディショニングWS byたいち ★ 16:30 肩こり解消ヨガ棒トーニング ~17:30 byたいち	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	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 ★★	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 ★★~★★★ ♪★ 15:00 アクロヨガJAM りさ ~19:00 ※子連れ可・参加費1人1000円
25	26	27	28	29	30	31
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 ハタヨガベーシック★ ちひろ		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 ★ 13:30 キッズヨガ無料体験 りさ ※未就学幼児クラス ★ 15:30 キッズヨガ無料体験 りさ ※小学生低学年クラス	♪ 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 ★★~★★★ 20:00 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	10:30 アシュタンガヨガ初中級 ともひ ♪ 13:30 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 15:00 リラクソヨガ 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



|

|