

6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
					1	2
					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	13:30 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ ♪ 15:30 ハタヨガベーシック★ ちひろ
3	4	5	6	7	8	9
10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・マタニティOK ♪ 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 TTC講座 りさ ~13:00	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 ★★~★★★ ★ 14:00 ペリーダンスALLレベル ※予約必須byラス・ロシータス 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★	12:00 リラクソヨガ★ りさ	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 ★★~★★★ ★ 12:00 キッズヨガ3~6歳(小1) りさ ♪ ★ 13:30 アクロヨガJAM りさ ~17:30 ※子連れ可・参加費1人1000円
10	11	12	13	14	15	16
10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・マタニティOK ♪ 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 ★★~★★★ ★ 14:00 ペリーダンスALLレベル ※予約必須byラス・ロシータス 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★	11:00 ハタヨガベーシック★ 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 ★ 13:00 美尻美脚美姿勢WS ちひろ ~14:30 ♪ 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	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 ★★~★★★
17	18	19	20	21	22	23
10:00 リラクソヨガ★ りさ ※シニア・マタニティOK ♪ 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	★ 14:00 メディカル健康ヨガ じゅり ♪ 15:30 ハタヨガベーシック★ じゅり	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★ じゅり ★ 11:30 メディカル健康ヨガ じゅり ※シニア大歓迎 ★ 14:00 ペリーダンスALLレベル ※予約必須byラス・ロシータス 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★	11:00 ハタヨガベーシック★ 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 ★★	★ 13:30 メディカル健康ヨガ じゅり ♪ 15:30 ハタヨガベーシック★ じゅり
24	25	26	27	28	29	30
★ 10:00 メディカル健康ヨガ じゅり ※シニア大歓迎 ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ じゅり  19:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ ★★ 20:30 ハタヨガベーシック★ りさ		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  16:00 施術受付 ~21:00 byたーさん	♪ 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 ★★~★★★ ★ 14:00 ペリーダンスALLレベル ※予約必須byラス・ロシータス 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	★ 9:00 キッズヨガ3~6歳(小1) りさ 10:30 アシュタンガヨガ初中級 ともひ ★ 12:00 TTC講座 りさ ~17:00 ♪ 17:30 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 19:00 リラクソヨガ★ 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 ★★~★★★

|

|