

9月

## リムヨガレッスンスケジュール

◎は事前予約制  
前日の22時まで受付  
当日はお問い合わせ下さい

♪はお子様OKのクラス

★は運動量

月	火	水	木	金	土	日
9月30日						9月1日
	<p>●通常クラス70mins ※Lisa's class: English OK ●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♪</p>					9:00 ハタヨガアライメント リさ 初中級 10:30 ヴィンヤサフローヨガ リさ ★★~★★★ 12:00 TTC第6回 ~17:00
2	3	4	5	6	7	8
10:00 リラックスヨガ★ リさ ※シニア・マタニティOK ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ リさ  19:00 骨盤調整ヨガ★ ちひろ  20:30 リラックスヨガ★ ちひろ withキャンドルライト	7:00 朝活モーニングヨガ さえ ~7:45 ヴィンヤサフローヨガ 単発1,500円or通い放題パス 8:00 朝活モーニングヨガ さえ ~8:45 ゆったりハタヨガ 単発1,500円or通い放題パス	10:00 ハタヨガベーシック★ ちひろ ♪ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ ちひろ ※目安2~10ヶ月 ◎ ♪ 13:30 親子で参加OKヨガ ちひろ ◎ ※幼児~小学6年生 ※1組1500円OR1チケ	10:00 ハタヨガベーシック★ リさ  11:30 ヴィンヤサフローヨガ リさ ★★~★★★ 17:00 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 リさ ★★		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 ハタヨガベーシック★ ちひろ	9:00 ハタヨガベーシック★ さえ 初中級 10:30 ヴィンヤサフローヨガ さえ ★★~★★★
9	10	11	12	13	14	15
19:00 骨盤調整ヨガ★ ちひろ  20:30 リラックスヨガ★ ちひろ withキャンドルライト	7:00 朝活モーニングヨガ さえ ~7:45 ヴィンヤサフローヨガ 単発1,500円or通い放題パス 8:00 朝活モーニングヨガ さえ ~8:45 ゆったりハタヨガ 単発1,500円or通い放題パス	10:00 ハタヨガアライメント リさ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ リさ ※目安2~10ヶ月	♪ 10:00 ハタヨガベーシック★ リさ  11:30 ヴィンヤサフローヨガ リさ ★★~★★★ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ リさ ★★	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 リさ ~19:00 ※子連れ可・参加費1人1000円	11:00 ロハスフェスタ出演♪ ~大人も子どももみんなでワイワイヨガ♪~ 参加費無料♪ 10:00 TTC解剖生理学① リょう ~17:00 ※TT生以外も受講可能	9:00 ハタヨガアライメント リさ  11:00 TTC解剖生理学② リょう ~18:00 ※TT生以外も受講可能
16	17	18	19	20	21	22
10:00 リラックスヨガ★ リさ ※シニア・マタニティOK 11:30 ヴィンヤサフローヨガ リさ ★★~★★★ ♪ 13:00 キッズヨガ※3~6歳 リさ  19:00 骨盤調整ヨガ★ ちひろ 20:30 リラックスヨガ★ ちひろ withキャンドルライト	7:00 朝活モーニングヨガ さえ ~7:45 ヴィンヤサフローヨガ 単発1,500円or通い放題パス 8:00 朝活モーニングヨガ さえ ~8:45 ゆったりハタヨガ 単発1,500円or通い放題パス	10:00 ハタヨガアライメント リさ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ リさ ※目安2~10ヶ月	♪ 10:00 ハタヨガベーシック★ リさ  11:30 ヴィンヤサフローヨガ リさ ★★~★★★ ◎ 17:00 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 リさ ★★	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 リさ ~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 ハタヨガベーシック★ ちひろ	9:00 ハタヨガアライメント リさ 初中級 10:30 ヴィンヤサフローヨガ リさ ★★~★★★ 12:00 親子で参加OKヨガ リさ ※幼児~小学6年生 ※1組1500円OR1チケ
23	24	25	26	27	28	29
10:00 リラックスヨガ★ リさ ※シニア・マタニティOK  19:00 骨盤調整ヨガ★ ちひろ  20:30 ハタヨガベーシック★ ちひろ	7:00 朝活モーニングヨガ さえ ~7:45 ヴィンヤサフローヨガ 単発1,500円or通い放題パス 8:00 朝活モーニングヨガ さえ ~8:45 ゆったりハタヨガ 単発1,500円or通い放題パス	10:00 ハタヨガアライメント リさ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ リさ ※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★ リさ  11:30 ヴィンヤサフローヨガ リさ ★★~★★★ ◎ 17:00 ペリーダンスALLレベル ※予約必須byラス・ロシータス 20:00 リラックスヨガ★ リさ	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	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 ハタヨガベーシック★ ちひろ	9:00 ハタヨガアライメント リさ 初中級 10:30 ヴィンヤサフローヨガ リさ ★★~★★★ 12:00 TTC第7回 ~17:00

