

11月

リムヨガレッスンスケジュール

★オンラインのみ受付
★スタジオのみ受付
マークなしは両方受付

♪子連れOKクラス
※オンラインでアライメントクラスに参加される方はブロック&ベルト&ブランケットの用意が必須となります。予めご用意ください。

ご予約必須。
スタジオ3時間前・オンライン1時間前、それ以降はお問合せ。

月	火	水	木	金	土	日	
11月30日						11月1日	
9:30 ハタヨガアライメント りさ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ☆ 19:30 首肩すっきりメソッド たいち ~20:10 by背骨コンディショニング ♪ 18:00~ プライベート整体受付 たいち ~21:00頃		●通常クラス60~70mins ※Lisa's class: English OK ※Cliah's class: All English ※りさのクラスは3組以上集まれば空いている時間でクラス開講可能です。希望者はお友達と時間など合わせてお問い合わせ下さい。出張も可能です。※アクロヨガJAMは様子を見ながら開催中		●運動量・強度 《ゆるゆる癒されたい方》 ・ゆったりリンパヨガ ・リストラティブヨガ & 瞑想 《程良く体を動かしたい方》 ・ハタヨガベーシック・ハタアライメント ・ゆったりフローヨガ ・骨盤調整ヨガ ・腰痛・首肩すっきりメソッド	《しっかり体を動かしたい方》 ・ヴァンヤサフローヨガ ・心身リフレッシュヨガ ・ポップピラティス 《学びたい方・経験者向け》 ・ハタヨガアライメント 《その他》 ・英会話キッズヨガ※バイリンガル ・英会話おやこよが※バイリンガル ・英会話おとなヨガ※バイリンガル		☆ 9:30 ハタヨガアライメント初中りさ ♪ 11:00 ヴァンヤサフローヨガ りさ
2	3	4	5	6	7	8	
9:30 ハタヨガアライメント りさ 11:00 ハタヨガベーシック りさ プライベートクラス・タイ式受付中 ※要予約※お問合せください ☆ 19:30 腰痛すっきりメソッド たいち ~20:10 by背骨コンディショニング ♪ 18:00~ プライベート整体受付 たいち ~21:00頃	♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ ☆ ♪ 11:00 ゆったりリンパヨガ りさ プライベートクラス・タイ式受付中 ※要予約※お問合せください	☆ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり プライベートクラス・タイ式受付中 ※要予約※お問合せください 20:00 ファインヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	9:30 ハタヨガベーシック りさ 11:00 ハタヨガアライメント りさ	☆ ♪ 10:00 骨盤調整ヨガ ちひろ ☆ 21:30 ゆったりリンパヨガ りさ withリンパマッサージ	♪ 9:00 ハタヨガアライメント初中りさ ☆ ♪ 10:30 ポップピラティス みづき ※前日23:00までの要予約 ☆ 17:00 心身リフレッシュヨガ ちひろ	☆ ♪ 9:30 ゆったりフローヨガ くりあ ☆ ♪ 11:00 幼児-英会話キッズヨガ くりあ ☆ ♪ 12:30 小学低学年-英会話キッズヨガ くりあ ※ALL前日23:00までの要予約	
9	10	11	12	13	14	15	
9:30 ハタヨガアライメント りさ 11:00 ハタヨガベーシック りさ プライベートクラス・タイ式受付中 ※要予約※お問合せください ☆ 19:30 首肩すっきりメソッド たいち ~20:10 by背骨コンディショニング ♪ 18:00~ プライベート整体受付 たいち ~21:00頃	10:30 児童館おやこよが りさ 1~3歳児とママ向け	☆ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり プライベートクラス・タイ式受付中 ※要予約※お問合せください ☆ 18:30 ハタヨガベーシック りさ 20:00 ハタヨガアライメント りさ	☆ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり ☆ ♪ 11:30 ハタヨガベーシック しおり	☆ ♪ 10:00 骨盤調整ヨガ ちひろ	☆ ♪ 11:00 首肩すっきりメソッド たいち by背骨コンディショニング ☆ ♪ 14:00 ハタヨガ※バイリンガル くりあ ☆ ♪ 15:30 英会話キッズヨガ(3~9歳)くりあ ※ALL前日23:00までの要予約 ☆ 17:00 心身リフレッシュヨガ ちひろ ☆ 21:30 リストラティブヨガ さやか withマインドフルネス瞑想	☆ 9:30 ハタヨガアライメント初中りさ ♪ 11:00 ヴァンヤサフローヨガ りさ	
16	17	18	19	20	21	22	
9:30 ハタヨガアライメント りさ 11:00 ハタヨガベーシック りさ プライベートクラス・タイ式受付中 ※要予約※お問合せください ☆ 19:30 腰痛すっきりメソッド たいち ~20:10 by背骨コンディショニング ♪ 18:00~ プライベート整体受付 たいち ~21:00頃	♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ ☆ ♪ 11:00 石神井ひまわりランド ~13:00 ~親子広場~ リムヨガ x おやこdeニコ コラボ企画 子育て支援プロジェクト	☆ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり プライベートクラス・タイ式受付中 ※要予約※お問合せください 20:00 ファインヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	9:30 ハタヨガベーシック りさ 11:00 ハタヨガアライメント りさ	☆ ♪ 10:00 骨盤調整ヨガ ちひろ ☆ 21:30 ゆったりリンパヨガ りさ withリンパマッサージ	☆ ♪ 10:30 ポップピラティス みづき ※前日23:00までの要予約 ☆ 17:00 心身リフレッシュヨガ ちひろ	☆ 9:30 ハタヨガアライメント初中りさ ☆ ♪ 11:00 ヴァンヤサフローヨガ りさ ☆ ♪ 12:30 キッズヨガ りさ	
23	24	25	26	27	28	29	
☆ ♪ 9:30 ハタヨガベーシック ともひ ☆ ♪ 11:00 アシュタンガヨガ ともひ ハーフプライマリレッド ♪ 13:00~ プライベート整体受付 たいち ※ALL前日23:00までの要予約	♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ ☆ ♪ 11:00 ゆったりリンパヨガ りさ	☆ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり プライベートクラス・タイ式受付中 ※要予約※お問合せください ☆ 18:30 ハタヨガベーシック りさ 20:00 ハタヨガアライメント りさ	☆ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり ☆ ♪ 11:30 ハタヨガベーシック しおり	☆ ♪ 10:00 骨盤調整ヨガ ちひろ	☆ 9:30 ハタヨガアライメント初中りさ ☆ ♪ 11:00 幼児-英会話キッズヨガ くりあ ☆ ♪ 11:00 おやこよが りさ ☆ 14:00 リストラティブヨガ さやか withマインドフルネス瞑想 17:00 ヴァンヤサフローヨガ りさ	☆ ♪ 9:30 ゆったりフローヨガ くりあ ☆ ♪ 11:00 幼児-英会話キッズヨガ くりあ ☆ ♪ 12:30 小学低学年-英会話キッズヨガ くりあ ※ALL前日23:00までの要予約	

