

12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。前日迄のクラスも有
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
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
	10:30 児童館おやこよが ※0~2歳児とママ向け	★♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり ★♪ 11:30 ゆったりフローヨガ しおり 20:00 ワインヤサフロヨ + withプチ瞑想	★♪ 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	★♪ 10:00 骨盤調整ヨガ ちひろ ★ 21:30 ゆったりリンバヨガりさ withリンバマッサージ	★♪ 9:30 ハタヨガアライメント初中りさ ♪ 11:00c ヴィンヤサフローヨガ りさ ★ 17:00c 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 ★♪ 14:00 アシュタンガヨガ ともひ ハーブプライマリレッド
7	8	9	10	11	12	13
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 ゆったりリンバヨガ りさ	★♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり ★♪ 11:30 ゆったりフローヨガ しおり 20:00 ワインヤサフロヨ + withプチ瞑想	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	★♪ 10:00 骨盤調整ヨガ ちひろ	★♪ 10:30c ポップピラティス みづき ※前日23:00までの要予約 ♪ 12:30c ハタヨガベーシック りさ 14:00c リムヨガ大掃除会(シャウチャ) ボランティア募集♪ 17:00c スタッフ懇親会	★ 9:30 ハタヨガアライメント初中りさ ★♪ 11:00 キッズヨガ りさ
14	15	16♥リムヨガ祝2周年♥	17	18	19	20
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	10:00 石神井ひまわりランド ~12:00 クリスマスパーティ 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 ★♪ 11:30 ゆったりフローヨガ しおり 20:00 ワインヤサフロヨ + withプチ瞑想	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	★♪ 10:00 骨盤調整ヨガ ちひろ ★ 21:30 ゆったりリンバヨガりさ withリンバマッサージ	★ 9:30 ハタヨガアライメント初中りさ ★ 11:00c リストラティブヨガ さやか ★♪ 14:00c ハタヨガ※バイリンガル くりあ ★♪ 15:30c 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 ★ 17:00c 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
21	22	23	24	25	26	27
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 ゆったりリンバヨガ りさ	★♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり ★♪ 11:30 ゆったりフローヨガ しおり ★ 20:00 ハタヨガアライメント りさ	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	★♪ 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 ★♪ 11:00c ヴィンヤサフローヨガ りさ ★ 17:00c 心身リフレッシュヨガ ちひろ	
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>●通常クラス60~90mins ※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IAMは様子をみながら開催中</p> <p>●運動量・強度 《ゆるゆる癒されたい方》 ・ヴィンヤサフローヨガ ・心身リフレッシュヨガ ・ポップピラティス/アシュタンガヨガ 《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・肩首すっきりメソッド</p> <p>《しっかり体を動かしたい方》 ・ヴィンヤサフローヨガ ・心身リフレッシュヨガ ・ポップピラティス/アシュタンガヨガ 《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 ・英会話おとなが※バイリンガル</p> </div>		

