



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
2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7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 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	☆ 9:30 ハタヨガアライメント りさ ♪ 11:00 ゆったりリンパヨガ りさ ♪ 13:00 プライベートクラス・タイ式受付中 ※要予約※リムヨガ会員様価格有 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	☆ ♪ 10:00 骨盤調整ヨガ ちひろ 撮影 ☆ 21:30 ゆったりリンパヨガ りさ withリンパマッサージ	☆ 9:30 ハタヨガアライメント初中 りさ 11:00C ハタヨガベーシック りさ 12:30C ヴィンヤサフローヨガ りさ	♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ ☆ ♪ 11:00 キッズヨガ りさ
8	9	10	11	12	13	14
☆ 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 産後ママ向けヨガ りさ 目安:2ヶ月~12か月	☆ ♪ 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 ヴィンヤサフローヨ ガ withプチ瞑想 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 ☆ ♪ 10:30C ポップピラティス みさ ※前日23:00までの要予約 ☆ ♪ 12:00C ハタヨガベーシック りさ ♪ 13:30C プライベートクラス・タイ式受付中 ※前日までの要予約 ※リムヨガ会員様価格有 ☆ 17:00C 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 キッズヨガ りさ ♪ 12:30 ヴィンヤサフローヨガ りさ	☆ ♪ 14:00 プライベートクラス・タイ式受付中 ※前日までの要予約 ※リムヨガ会員様価格有
15	16	17	18	19	20	21
☆ 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	9:30 ゆったりフローヨガ りさ ☆ ♪ 11:00 ママ向け特別クラス ダンス&ヨガ&ヒーリングケア リムヨガ×おやこdeニコ コラボ企画 息ひまわりらんど //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	☆ 9:30 ハタヨガアライメント りさ ♪ 11:00 ゆったりリンパヨガ りさ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	☆ ♪ 10:00 骨盤調整ヨガ ちひろ 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 ☆ 21:30 ゆったりリンパヨガ りさ withリンパマッサージ	☆ 9:30 ハタヨガアライメント初中 りさ 11:00C ハタヨガベーシック りさ 12:30C 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	☆ ♪ 14:00 アシュタンガヨガ ともひ ハーフプライマリレッド
22	23	24	25	26	27	28
☆ 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 ハタヨガベーシック 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 j	☆ ♪ 10:30C ポップピラティス みさ ※前日23:00までの要予約 ☆ ♪ 12:00C リストラティブヨガ さやか withマインドフルネス瞑想 ☆ 17:00C 心身リフレッシュヨガ ちひろ ☆ 22:00C ヨーガのお話会 りさ ※ドネーション(寄付)制 ちひろ	☆ 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 ♪ 12:30 ヴィンヤサフローヨガ りさ
●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 ・英会話おやこヨガ※バイリンガル ・英会話おとなヨガ※バイリンガル				

