1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。

●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は様子をみながら開催中

●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・肩首すっきりメソッド

《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
・英会話おやこよが※バイリンガル
・英会話おとなよが※バイリンガル

月	火	水	木	金	土	日
				1月1日	1月2日	1月3日 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
4 ☆ 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	5 ♪ 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	6 ☆ ♪ 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 ワインヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	7 ☆ 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 ☆ ♪ 13:00 キッズヨガ 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	8 ☆ ♪ 10:00 骨盤調整ヨガ ちひろ	9 ☆ 9:30 ハタヨガアライメント初中 りさ ☆ 11:00 リストラティブヨガ さやか ☆ ♪ 14:00 ハタヨガベーシック ※バイリン 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	10 ☆ ♪ 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 ハーフプライマリレッド
11 10:00 108回太陽礼拝 りさ ～12:00 ※3000円※特典あり ♪ 13:00 プライベート整体受付 たいち ～18:00頃	12 ♪ 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	13 ☆ ♪ 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 ワインヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	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	15 ☆ ♪ 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	16 ☆ ♪ 10:30 ポップピラティス みさ ※前日23:00までの要予約 ♪ 12:00 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 ☆ 17:00 心身リフレッシュヨガ ちひろ	17 ☆ 9:30 ハタヨガアライメント初中 りさ ♪ 11:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ
18 ☆ 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	19 ♪ 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×おやこdeニコ コラボ企画 子育て支援プロジェクト	20 ☆ ♪ 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 ワインヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	21 ☆ ♪ 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	22 ☆ ♪ 10:00 骨盤調整ヨガ ちひろ	23 ☆ 9:30 ハタヨガアライメント初中 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 ☆ 17:00 心身リフレッシュヨガ ちひろ ★ 22:00 ヨーガのお話会 りさ ※ドネーション(寄付)制 ちひろ	24 ☆ ♪ 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
25 ☆ 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	26 10:30 児童館ヨガ りさ	27 ☆ ♪ 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	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	29 ☆ ♪ 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	30 ☆ ♪ 10:30 ポップピラティス みさ ※前日23:00までの要予約 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 ☆ 17:00 心身リフレッシュヨガ ちひろ	31 ☆ 9:30 ハタヨガアライメント初中 りさ ♪ 11:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ