



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フック&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
			4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
<p>●通常クラス60~90mins ※Lisa's class: English OK ※Cliah's class: Bilingual ※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</p> <p>●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</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</p>						
5	6	7	8	9	10	11
<p>★ 9:30 ハタヨガアライメント りさ</p> <p>11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ ★ 13:00 タイ式マッサージ受付(1.2名) りさ</p> <p>♪ ★ 18:00 整体受付(限定1.2名) たいち</p> <p>★ 19:30 背骨コンディショニングたいち ~20:10 腰痛・肩こり緩和体操</p> <p>★ 20:30 整体受付(限定1名) たいち</p>	<p>♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ</p> <p>♪ ★ 11:00 産後ママ向けヨガ りさ 目安:2ヶ月~12か月</p>	<p>★ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック いづみ</p> <p>20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガアライメント りさ</p> <p>♪ 11:00 ゆったりリンパヨガ りさ</p> <p>♪ ★ 13:00 タイ式マッサージ受付(1.2名) りさ</p> <p>20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想</p>	<p>9:00 キッズヨガ指導者 ~13:00 養成講座※一般受付なし</p> <p>♪ 13:30 ハタヨガベーシックりさ</p> <p>15:00 アクロヨガ練習会 ~19:00 ※一般受付なし</p>	<p>★ ♪ 9:30 ハタヨガアライメント初中級りさ</p> <p>♪ ★ 11:20 プライベートクラス・タイ式受付 ※前日までの要予約</p> <p>★ ♪ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ</p> <p>15:00ヒーリングヨガ いづみ</p> <p>17:00心身リフレッシュヨガ ちひろ</p>	<p>♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ</p> <p>★ ♪ 11:00 キッズヨガ りさ</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>★ 9:30 ハタヨガアライメント りさ</p> <p>11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>13:00 セラピスト練習会 ~17:30 ※一般受付なし</p> <p>♪ ★ 18:00 整体受付(限定1.2名) たいち</p> <p>★ 19:30 背骨コンディショニングたいち ~20:10 腰痛・肩こり緩和体操</p> <p>★ 20:30 整体受付(限定1名) たいち</p>	<p>♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ</p> <p>♪ ★ 11:00 産後ママ向けヨガ りさ 目安:2ヶ月~12か月</p>	<p>♪ 10:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>13:00 セラピスト練習会 ~17:30 ※一般受付なし</p> <p>20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガアライメント りさ</p> <p>♪ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ ★ 13:00 タイ式マッサージ受付(1.2名) りさ</p> <p>20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想</p>	<p>9:00 キッズヨガ指導者 ~13:00 養成講座※一般受付なし</p> <p>♪ 13:30 骨盤調整ヨガ ちひろ</p> <p>★ 21:30 ゆったりリンパヨガりさ withリンパマッサージ</p>	<p>★ ♪ 11:00 ポップピラティス&セルフケア グレイス</p> <p>★ ♪ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ</p> <p>15:00ヒーリングヨガ いづみ</p> <p>17:00心身リフレッシュヨガ ちひろ</p> <p>★ 22:00 ヨーガのお話会 りさ ※ドネーション(寄付)制 ちひろ</p>	<p>★ ♪ 9:30 ハタヨガアライメント初中級りさ</p> <p>★ ♪ 11:00 キッズヨガ りさ</p> <p>★ ♪ 13:00 アシタンガヨガ ともひ ハーフプライマリレッド</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>★ 9:30 ハタヨガアライメント りさ</p> <p>11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ ★ 13:00 タイ式マッサージ受付(1.2名) りさ</p> <p>♪ ★ 18:00 整体受付(限定1.2名) たいち</p> <p>★ 19:30 背骨コンディショニングたいち ~20:10 腰痛・肩こり緩和体操</p> <p>★ 20:30 整体受付(限定1名) たいち</p>	<p>♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ</p> <p>♪ ★ 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 x おやこdeニコ コラボ企画 @ひまわりらんど //子育て支援プロジェクト//</p> <p>13:00 セラピスト練習会 ~17:30 ※一般受付なし</p> <p>20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想</p>	<p>★ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり</p> <p>13:00 セラピスト練習会 ~17:30 ※一般受付なし</p> <p>20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガアライメント りさ</p> <p>♪ 11:00 ゆったりリンパヨガ りさ</p> <p>♪ ★ 13:00 タイ式マッサージ受付(1.2名) りさ</p>	<p>9:00 キッズヨガ指導者 ~13:00 養成講座※一般受付なし</p> <p>♪ 13:30 骨盤調整ヨガ ちひろ</p> <p>★ 21:30 ゆったりリンパヨガりさ withリンパマッサージ</p>	<p>★ ♪ 9:30 ハタヨガアライメント初中級りさ</p> <p>♪ ★ 11:20 プライベートクラス・タイ式受付 ※前日までの要予約</p> <p>★ ♪ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ</p> <p>15:00ヒーリングヨガ いづみ</p>	<p>♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ</p> <p>★ ♪ 11:00 キッズヨガ りさ</p>
26	27	28	29	30		
<p>★ 9:30 ハタヨガアライメント りさ</p> <p>11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ ★ 13:00 タイ式マッサージ受付(1.2名) りさ</p> <p>♪ ★ 18:00 整体受付(限定1.2名) たいち</p> <p>★ 19:30 背骨コンディショニングたいち ~20:10 腰痛・肩こり緩和体操</p> <p>★ 20:30 整体受付(限定1名) たいち</p>	<p>♪ 10:00 ゆったりフローヨガ しおり</p> <p>♪ ★ 13:00 産後ママ向けヨガ りさ 目安:2ヶ月~12か月</p>	<p>★ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガアライメント りさ</p> <p>♪ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ ★ 13:00 タイ式マッサージ受付(1.2名) りさ</p>	<p>9:00 キッズヨガ指導者 ~13:00 養成講座※一般受付なし</p> <p>♪ 13:30 骨盤調整ヨガ ちひろ</p> <p>★ 21:30 ゆったりリンパヨガりさ withリンパマッサージ</p>		

