



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
5月31日					5月1日	5月2日
☆♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの ☆♪ 11:00 FRPピラティス みさの 13:00 セラピスト練習会 ~17:30 ※一般受付なし ♪ ☆ 18:00 整体受付(限定1.2名) たいち ☆ 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 ☆ 20:30 整体受付(限定1名) たいち					※スタジオお休み	♪ ☆ 13:30 キッズヨガ りさ ☆ 15:30 気持ちが穏やかになる りさ ~17:30 月礼拝&瞑想ワークショップ
3	4	5	6	7	8	9
☆ 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 タイ式マッサージ受付(1名) りさ ♪ ☆ 18:00 整体受付(限定1.2名) たいち ☆ 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 ☆ 20:30 整体受付(限定1名) たいち	♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ ♪ ☆ 11:00 ママ向け特別クラス ママダンス&親子ヨガ withプチ癒しマッサージ ~12:00 リムヨガ×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// ※対象の目安0~3歳 りさ ※パパでもOK ゆうり	☆ ♪ 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	☆ 9:00 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 ☆ ♪ 13:30 産後ママ向けヨガ りさ 目安:2ヶ月~12か月 ♪ ☆ 16:00 タイ式マッサージ受付(1名) りさ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	9:00 キッズヨガ指導者 ~13:00 養成講座※一般受付なし ♪ 13:30 骨盤調整ヨガ ちひろ ☆ 21:30 ゆったりリリンパヨガ りさ withリリンパマッサージ	☆ ♪ 11:00 ポップピラティス グレイス ♪ ☆ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ 15:00 ヒーリングヨガ いづみ 17:00 心身リフレッシュヨガ ちひろ	☆ 9:00 ハタヨガアライメント りさ ♪ ☆ 11:00 キッズヨガ りさ ♪ ☆ 12:30 ハタヨガベーシック なえ
10	11	12	13	14	15	16
☆ ♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの ☆ ♪ 11:00 FRPピラティス みさの ♪ ☆ 13:00 タイ式マッサージ受付(1名) りさ ♪ ☆ 18:00 整体受付(限定1.2名) たいち ☆ 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 ☆ 20:30 整体受付(限定1名) たいち	♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ ♪ 11:00 ゆったりリリンパヨガ りさ	♪ 10:00 ハタヨガベーシック しおり 13:00 セラピスト練習会 ~17:30 ※一般受付なし 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	☆ 9:00 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 ☆ ♪ 13:30 産後ママ向けヨガ みさの 目安:2ヶ月~12か月	9:00 キッズヨガ指導者 ~13:00 養成講座※一般受付なし ♪ 13:30 骨盤調整ヨガ ちひろ ☆ 21:30 ゆったりリリンパヨガ りさ withリリンパマッサージ	☆ 9:00 ハタヨガアライメント りさ ♪ ☆ 11:00 プライベートクラス・タイ式受付 ※前日までの要予約 ♪ ☆ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ 15:00 ヒーリングヨガ いづみ 17:00 心身リフレッシュヨガ ちひろ	☆ ♪ 10:00 フローピラティス グレイス ♪ ☆ 11:30 ボディメイクトレーニング グレイス ♪ ☆ 13:00 アシュタンガヨガ ともひ ハーフプライマリレッド
17	18	19	20	21	22	23
☆ ♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの ☆ ♪ 11:00 FRPピラティス みさの ♪ ☆ 13:00 タイ式マッサージ受付(1.2名) りさ ♪ ☆ 18:00 整体受付(限定1.2名) たいち ☆ 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 ☆ 20:30 整体受付(限定1名) たいち	♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ ♪ 11:00 ゆったりリリンパヨガ 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 みさの ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ みさの 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	☆ 9:00 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 ♪ ☆ 13:30 産後ママ向けヨガ りさ 目安:2ヶ月~12か月 ♪ ☆ 16:00 タイ式マッサージ受付(1名) りさ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	9:00 キッズヨガ指導者 ~13:00 養成講座※一般受付なし ♪ 13:30 骨盤調整ヨガ ちひろ	☆ ♪ 11:00 ポップピラティス グレイス ♪ ☆ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ 15:00 ヒーリングヨガ いづみ	☆ 9:00 ハタヨガアライメント りさ ♪ ☆ 11:00 キッズヨガ りさ ♪ ☆ 12:30 ハタヨガベーシック なえ
24	25	26	27	28	29	30
☆ ♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの ☆ ♪ 11:00 FRPピラティス みさの ♪ ☆ 13:00 タイ式マッサージ受付(1.2名) りさ ♪ ☆ 18:00 整体受付(限定1.2名) たいち ☆ 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 ☆ 20:30 整体受付(限定1名) たいち	♪ 9:30 ゆったりフローヨガ りさ ♪ 11:00 ゆったりリリンパヨガ 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 みさの ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ みさの 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	☆ 9:00 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 ♪ ☆ 13:30 産後ママ向けヨガ みさの 目安:2ヶ月~12か月 ☆ 21:30 ゆったりリリンパヨガ りさ withリリンパマッサージ	9:00 キッズヨガ指導者 ~13:00 養成講座※一般受付なし ♪ ☆ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ 15:00 ヒーリングヨガ いづみ 17:00 心身リフレッシュヨガ ちひろ	☆ 9:00 ハタヨガアライメント りさ ♪ ☆ 11:00 プライベートクラス・タイ式受付 ※前日までの要予約 ♪ ☆ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ 15:00 ヒーリングヨガ いづみ	☆ ♪ 10:00 フローピラティス グレイス ♪ ☆ 11:30 ボディメイクトレーニング グレイス ♪ ☆ 13:00 ゆったりフローヨガ しおり

●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
 ・ゆったりフローヨガ
 ・骨盤調整ヨガ

《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

