



# 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
11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7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	☆♪ 10:30 ハタヨガベーシック みき ☆♪ 13:30 おやこよが(0~3歳児) みき ♪ ☆ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち	☆ 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 ☆ 13:00 ヨガ指導者養成講座 りさ ~17:00	☆♪ 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 パーソナルヨガ&タイ古式 マッサージ特別コース りさ ♪ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ ☆♪ 13:30 マタニティヨガ みさの ☆ 15:00 セラピスト練習会 なえ ~19:00 ※一般受付なし ♪ 20:00 ハタヨガベーシック なえ	☆ 10:30 ヨガ棒 たいち ☆♪ 14:00 ボディメイクヨガ いづみ ☆♪ 15:30 おやこよーが いづみ ♪ 17:00 骨盤調整ヨガ ちひろ	☆♪ 9:30 ハタヨガベーシック みき ☆♪ 11:30 キッズヨガ(幼児&児童) みき ☆♪ 13:00 アシュタンガヨガ ともひ ハーフプライマリレッド
8	9	10	11	12	13	14
☆♪ 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 ☆♪ 13:30 ハタヨガベーシック みき ☆♪ 15:00 幼児キッズヨガ みき	☆♪ 10:00 フローピラティス グレイス ☆ 11:30 ゆったりリンパヨガ りさ ※産後ママにもオススメ! ♪ ☆ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち	♪ 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 産後ママ向けヨガ みさの 目安:2ヶ月~12か月	☆♪ 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 ☆♪ 17:00 小学生キッズヨガ りさ ♪ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ ☆♪ 13:30 マタニティヨガ みさの ♪ 18:00 タイ古式マッサージ なえ ♪ 20:00 ハタヨガベーシック なえ	☆ 9:00 ヨガ指導者養成講座 りさ ~13:00 ☆♪ 11:30 フローピラティス グレイス ☆♪ 14:00 アロマテラピーヨガいづみ ☆♪ 15:30 おやこよーが いづみ ♪ 18:00 パーソナルクラス グレイス	☆♪ 9:30 ハタヨガアライメント りさ ☆♪ 11:30 キッズヨガ(幼児&児童) りさ ♪ 13:00 ヨギックアーツ やす ☆♪ 15:00 ハタヨガベーシック なえ ♪ 17:00 タイ古式マッサージ なえ
15	16	17	18	19	20	21
☆♪ 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	☆♪ 10:30 ハタヨガベーシック みき ☆♪ 13:30 おやこよが(0~3歳児) みき ♪ ☆ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち セラピスト合宿	♪ 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 産後ママ向けヨガ みさの 目安:2ヶ月~12か月	☆♪ 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 パーソナルヨガ&タイ古式 マッサージ特別コース りさ ♪ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ ☆♪ 13:30 マタニティヨガ みさの ♪ 18:00 タイ古式マッサージ なえ ♪ 20:00 ハタヨガベーシック なえ	☆ 10:30 ヨガ棒 たいち ☆♪ 13:00 FRPピラティス みさの ♪ 13:00 ヨギックアーツ やす	☆♪ 9:30 ハタヨガアライメント りさ ☆♪ 11:30 ハタヨガベーシック りさ ♪ 13:00 ヨギックアーツ やす
22	23	24	25	26	27	28
☆♪ 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 ☆♪ 13:30 ハタヨガベーシック みき ☆♪ 15:00 幼児キッズヨガ みき ☆ 9:00 ヨガ指導者養成講座 りさ ~13:00	☆ 11:30 ゆったりリンパヨガ りさ ※産後ママにもオススメ! ☆ 13:00 ヨガ指導者養成講座 りさ ~17:00 ♪ ☆ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち	♪ 10:00 ハタヨガベーシック みさの ☆♪ 11:30 ゆったりフローヨガ みさの ☆♪ 13:30 産後ママ向けヨガ みさの 目安:2ヶ月~12か月	☆♪ 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 ☆♪ 17:00 小学生キッズヨガ りさ ♪ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ りさ withプチ瞑想	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ ☆♪ 13:30 マタニティヨガ&みさの ~16:00 フォト撮影イベント ♪ 18:00 タイ古式マッサージ なえ ♪ 20:00 ハタヨガベーシック なえ	☆ 11:30 フローピラティス グレイス ☆♪ 14:00 アロマテラピーヨガいづみ ☆♪ 15:30 おやこよーが いづみ ♪ 17:00 骨盤調整ヨガ ちひろ ♪ 18:30 パーソナルクラス グレイス	☆ 9:30 ハタヨガアライメント りさ ☆♪ 11:30 キッズヨガ(幼児&児童) りさ ♪ 13:00 ヨギックアーツ やす ☆♪ 15:00 ハタヨガベーシック なえ ♪ 17:00 タイ古式マッサージ なえ
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	☆♪ 10:00 フローピラティス グレイス ☆♪ 10:30 児童館おやこヨガ りさ ☆♪ 13:30 おやこよが(0~3歳児) りさ ♪ ☆ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち					

●通常クラス60~90mins  
※Lisa/Gracie class: English OK

●運動量・強度  
《ゆるゆる癒されたい方》  
・ハタヨガベーシック※なえ・みき  
・骨盤調整ヨガ  
《程良く体を動かしたい方》  
・アシュタンガヨガ  
・ヨギックアーツ  
《学びたい方・経験者向け》  
・ボディメイクヨガ・ピラティス系

※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

《しっかり体を動かしたい方》  
・ヴィンヤサフローヨガ  
・ポップピラティス