

10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。

月	火	水	木	金	土	日
				10月1日	10月2日	10月3日
				♪ 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 17:00 骨盤調整ヨガ ちひろ	☆ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック みき ☆ ♪ 11:30 キッズヨガ 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
4	5	6	7	8	9	10
☆ ♪ 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 ゆったりフローヨガ しおり ☆ ♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 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 <small>目安:2ヶ月~12か月</small>	☆ ♪ 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 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 14:00 アロマテラピーヨガ いづみ ☆ ♪ 15:30 おやこヨーガ いづみ	☆ ♪ 9:30 ハタヨガアライメント りさ ☆ ♪ 11:30 キッズヨガ 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
11	12	13	14	15	16	17
☆ ♪ 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 ☆ ♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 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 <small>目安:2ヶ月~12か月</small>	☆ ♪ 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 パーソナルヨガ&タイ古式 マッサージ特別コース 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	☆ ♪ 11:30 フローピラティス グレイス ☆ ♪ 14:00 ボディメイクヨガ いづみ ☆ ♪ 15:30 おやこヨーガ いづみ	☆ ♪ 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
18	19	20	21	22	23	24
☆ ♪ 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 りさ <small>~17:30 ※一般受付なし</small>	☆ ♪ 10:00 フローピラティス グレイス ☆ ♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 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 <small>目安:2ヶ月~12か月</small>	☆ ♪ 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 セラピスト練習会 りさ <small>~17:30 ※一般受付なし</small> 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	☆ ♪ 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 おやこヨーガ いづみ	☆ ♪ 11:00 キッズヨガSP※ 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
25	26	27	28	29	30	31
☆ ♪ 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 ※児童館ヨガの為、休講 ☆ ♪ 13:30 ゆったりフローヨガ りさ ☆ ♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 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 <small>目安:2ヶ月~12か月</small>	☆ ♪ 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 パーソナルヨガ&タイ古式 マッサージ特別コース 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	☆ ♪ 10:30 ヨガ棒 たいち ☆ ♪ 14:00 ボディメイクヨガ いづみ ☆ ♪ 15:30 おやこヨーガ いづみ	☆ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック みき ☆ ♪ 11:30 キッズヨガ 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

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

※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JAMI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》
・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》
・ハタヨガベーシック※しおり・りさ
・ゆったりフローヨガ
・ボディメイクヨガ・ピラティス系

《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
・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》

