



# 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
		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
		♪ 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	♪ 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 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	♪ 9:30 ハタヨガベーシック しおり ☆♪ 10:30 ヨガ棒 たいち 11:30 お休み ☆♪ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ ☆♪ 15:00 おやこヨーガ 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 ハタヨガベーシック しおり 11:30 お休み ☆♪ 13:00 アシュタンガヨガ ともひ ハーフプライマリレッド
6	7	8	9	10	11	12
☆♪ 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 ♪ 11:30 ゆったりリリパヨガ りさ ※産後ママにもオススメ! ♪ ☆ 18:30 整体受付(限定3名) たいち ~21:30	♪ 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 ♪ ☆ 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 ♪ ☆ 13:30 アロマテラピーヨガいづみ ☆♪ 15:00 おやこヨーガ いづみ 17:00 骨盤調整ヨガ ちひろ	☆ 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
13	14	15	16	17	18	19
☆♪ 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 ~17:00 ※一般受付なし	☆♪ 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 整体受付(限定3名) たいち ~21:30	♪ 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 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	☆♪ 9:30 ハタヨガアライメント りさ ♪ ☆ 10:30 ヨガ棒 たいち ♪ ☆ 11:30 キッズヨガ(幼児&児童) りさ ♪ ☆ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ ♪ ☆ 15:00 おやこヨーガ いづみ 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
20	21	22	23	24	25	26
☆♪ 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 ☆	☆♪ 10:30 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 整体受付(限定3名) たいち ~21:30	♪ 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 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 ♪ ☆ 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	☆ 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 ♪ ☆ 11:30 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
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 ☆ 13:00 ヨガ指導者養成講座 りさ ~17:00	☆♪ 10:00 フローピラティス グレイス ♪ ☆ 11:30 ゆったりリリパヨガ りさ ※産後ママにもオススメ! ♪ ☆ 18:30 整体受付(限定3名) たいち ~21:30	♪ 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				

●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》  
・ハタヨガベーシック※なえ・みき  
・骨盤調整ヨガ  
《程よ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  
・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

《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》