

7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&プランケットの用意が必須となります。予めご注意ください。

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	
1月31日					1月1日	1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 みさき ~17:00 ※一般受付なし		●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》		お休み	お休み
3	4	5	6	7	8	9	
お休み	お休み	お休み	☆♪ 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 ヨガ指導者養成講座 りさ ~17:00	♪ 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	お休み	☆ 9:30 ハタヨガアライメント りさ ☆ ♪ 13:00 ヨギックアーツ やす ☆ ♪ 15:00 おやこヨーガ いづみ ☆ ♪ 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	
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 ☆ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック みき ☆ ♪ 15:00 キッズヨガ みき	☆ ♪ 11:30 ゆったりリンパヨガ りさ ☆ ♪ 13:30 おやこよが(0~3歳児)ようこ ☆ ♪ 18:30 たいち ~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 目安:2ヶ月~12か月	☆ ♪ 9:30 ハタヨガアライメント ようこ ☆ ♪ 11:00 ハタヨガベーシック ようこ ☆ ♪ 11:00 ハタヨガベーシック りさ	♪ 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 りさ ☆ 10:00 108回太陽礼拝 しおり ☆ 12:00 アニマルフロー ひとみ ☆ 15:00 タイ古式マッサージ ひとみ ☆ 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 骨盤調整ヨガ ちひろ ☆ ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ ☆ ♪ 11:30 FRPピラティス みさの ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ みさの ☆ ♪ 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 ようこ ☆ ♪ 13:00 アシュタンガヨガ ともひ ハーフプライマリレッド ☆ ♪ 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
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	☆ ♪ 10:00 ゆったりフローヨガ しおり ☆ ♪ 18:30 たいち ~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 目安:2ヶ月~12か月	☆ ♪ 9:30 ハタヨガアライメント ようこ ☆ ♪ 11:00 ハタヨガベーシック ようこ ☆ ♪ 11:00 ハタヨガベーシック りさ	♪ 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 ようこ ☆ ♪ 13:00 アシュタンガヨガ ともひ ハーフプライマリレッド ☆ ♪ 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	☆ ♪ 9:30 ハタヨガアライメント ようこ ☆ ♪ 13:00 キッズヨガ みき ☆ ♪ 13:00 ヨガ指導者養成講座 みき ~17:00	
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 ☆ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック みき ☆ ♪ 15:00 キッズヨガ みき	☆ ♪ 10:00 ゆったりフローヨガ しおり ☆ ♪ 11:30 ゆったりリンパヨガ りさ ☆ ♪ 13:30 おやこよが(0~3歳児)ようこ ☆ ♪ 18:30 たいち ~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 目安:2ヶ月~12か月	☆ ♪ 9:30 ハタヨガアライメント ようこ ☆ ♪ 11:00 ハタヨガベーシック ようこ	♪ 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 ☆ ♪ 13:30 アニマルフロー ひとみ ☆ 15:00 タイ古式マッサージ ひとみ ☆ 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 みき ☆ ♪ 11:30 キッズヨガ みき ☆ ♪ 13:00 ヨガ指導者養成講座 みき ~17:00	