



# 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

♪子連れ可

ご予約必須。施術系は前日23時迄  
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
		6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
		☆♪ 10:30 ゆったりリフローヨガ 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>	11:00 ハタヨガベーシック りさ ♪ 13:00 タイ古式マッサージ りさ <small>※問い合わせ要</small>	♪ 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	ITMLレベル1 タイマッサージ練習会 プチトリート @埼玉ヨガアシュラム ☆♪ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ ☆♪ 15:00 休講 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 みき 13:00 アシュタンガヨガ ともひ ハーフプライマリッド ☆♪ 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
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	☆♪ 10:30 ハタヨガアライメント ようこ ☆♪ 13:30 おやこえいご(0~4歳)ゆみ ☆♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち	☆♪ 10:30 ゆったりリフローヨガ みさの ☆♪ 13:30 産後ママ向けヨガ りさ <small>目安:2ヶ月~12か月</small> ☆♪ 16:00 キッズヨガ りさ	11:00 ハタヨガベーシック りさ ♪ 13:00 タイ古式マッサージ りさ <small>※問い合わせ要</small>	♪ 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 Teacher Training りさ <small>~12:30</small> ☆♪ 13:30 ゆったりリフローヨガりさ 17:00 骨盤調整ヨガ ちひろ	9:30 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	☆♪ 10:30 ハタヨガアライメント ようこ ☆♪ 13:30 おやこよが(0~3歳児)ようこ ☆♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち	☆♪ 10:30 ゆったりリフローヨガ 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>	♪ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ♪ 13:00 タイ古式マッサージ りさ <small>※問い合わせ要</small>	♪ 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 FRPピラティス みさの ☆♪ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ ☆♪ 15:00 休講 いづみ	9:30 ハタヨガベーシック みき ☆♪ 11:30 キッズヨガ みき 13:00 ハタヨガアライメント ようこ ☆♪ 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	☆♪ 10:30 ハタヨガアライメント ようこ ☆♪ 13:30 おやこえいご(0~4歳)ゆみ ☆♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち	☆♪ 10:30 ゆったりリフローヨガ みさの ☆♪ 13:30 産後ママ向けヨガ りさ <small>目安:2ヶ月~12か月</small> ☆♪ 16:00 キッズヨガ りさ	♪ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ♪ 13:00 タイ古式マッサージ りさ <small>※問い合わせ要</small>	♪ 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 <small>~16:00 フォト撮影イベント</small> 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 FRPピラティス みさの ☆♪ 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	9:30 ハタヨガベーシック りさ <small>~12:30 Teacher Training</small> りさ ☆♪ 13:00 ヨギックアーツ やす
27	28	29	30	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>●通常クラス60~90mins ※Lisa/Gracie class: English OK</p> <p>※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</p> <p>●運動量・強度 《ゆるゆる遊ばれたい方》 ・ハタヨガベーシック※なえ・みき ・ポップピラティス ・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 ・ゆったりリフローヨガ ・ボディメイクヨガ・ピラティス系</p> <p>《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》</p> </div>		
☆♪ 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 ハタヨガアライメント ようこ ☆♪ 13:30 おやこよが(0~3歳児)ようこ ☆♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち	☆♪ 10:30 ゆったりリフローヨガ 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>	♪ 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</small>			