



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			
				7月1日	7月2日	7月3日			
	<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IAMIは様子を見ながら開催中</p>			<p>●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</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>			<p>♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ</p> <p>♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ</p> <p>★ ♪ 13:30 マタニティヨガ みさの</p> <p>20:00 ハタヨガベーシック なえ</p>	<p>★ ♪ 11:30 FRPピラティス みさの</p> <p>★ ♪ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ</p> <p>17:00 骨盤調整ヨガ ちひろ</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>★ ♪ 13:00 ヨギックアーツ やす</p>
4	5	6	7	8	9	10			
<p>★ ♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさの</p>	<p>★ ♪ 10:30 ハタヨガアライメント ようこ</p> <p>★ ♪ 13:30 おやこえいご(0~4歳)ゆみ</p> <p>★ ♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち</p>	<p>★ ♪ 10:30 ゆったりフローヨガ みさの</p> <p>★ ♪ 13:30 産後ママ向けヨガ みさの 目安:2ヶ月~12か月</p> <p>20:00 タイ古式マッサージ なえ</p>	<p>11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ 13:00 タイ古式マッサージ りさ ※問い合わせ要</p>	<p>♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ</p> <p>♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ</p> <p>★ ♪ 13:30 マタニティヨガ みさの</p> <p>20:00 ハタヨガベーシック なえ</p>	<p>♪ 10:30 タイ古式マッサージ りさ</p> <p>★ ♪ 13:30 ゆったりフローヨカリさ</p> <p>★ ♪ 15:00 おやこヨーガ りさ</p>	<p>★ ♪ 9:30 ハタヨガベーシック みき</p> <p>★ ♪ 11:30 キッズヨガ みき</p> <p>♪ 13:00 アシュタンガヨガ ともひ ハーフプライマリレッド</p>			
11	12	13	14	15	16	17			
<p>★ ♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさの</p> <p>★ ♪ 13:00 セラピスト練習会 りさ ~17:30</p>	<p>★ ♪ 10:30 ハタヨガアライメント ようこ</p> <p>★ ♪ 13:30 おやこよが(0~3歳児)ようこ</p> <p>★ ♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち</p>	<p>★ ♪ 10:30 ゆったりフローヨガ みさの</p> <p>★ ♪ 13:30 産後ママ向けヨガ りさ 目安:2ヶ月~12か月</p> <p>★ ♪ 16:00 キッズヨガ りさ</p> <p>20:00 タイ古式マッサージ なえ</p>	<p>♪ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ 13:00 タイ古式マッサージ りさ ※問い合わせ要</p>	<p>♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ</p> <p>♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ</p> <p>★ ♪ 13:30 マタニティヨガ みさの</p> <p>20:00 ハタヨガベーシック なえ</p>	<p>★ ♪ 11:30 FRPピラティス みさの</p> <p>★ ♪ 13:30 アニマルフロー ひとみ</p> <p>15:00 タイ古式マッサージ りさ ひとみ</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>★ ♪ 13:00 ヨギックアーツ やす</p> <p>★ ♪ 15:00 ハタヨガベーシック なえ</p> <p>17:00 タイ古式マッサージ なえ</p>			
18	19	20	21	22	23	24			
<p>★ ♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさの</p>	<p>★ ♪ 10:30 ハタヨガアライメント ようこ</p> <p>★ ♪ 13:30 おやこえいご(0~4歳)ゆみ</p> <p>★ ♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち</p>	<p>★ ♪ 10:30 ゆったりフローヨガ みさの</p> <p>★ ♪ 13:30 産後ママ向けヨガ みさの 目安:2ヶ月~12か月</p> <p>20:00 タイ古式マッサージ なえ</p>	<p>♪ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ 13:00 タイ古式マッサージ りさ ※問い合わせ要</p>	<p>♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ</p> <p>♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ</p> <p>★ ♪ 13:30 マタニティヨガ&みさの ~16:00 フォト撮影イベント</p> <p>20:00 ハタヨガベーシック なえ</p>	<p>★ ♪ 10:30 ゆったりフローヨカリさ</p> <p>13:00 Teacher Training りさ ~16:00</p> <p>17:00 骨盤調整ヨガ ちひろ</p>	<p>★ ♪ 9:30 ハタヨガベーシック しおり</p> <p>★ ♪ 13:00 アニマルフロー ひとみ</p> <p>★ ♪ 15:00 ハタヨガベーシック なえ</p> <p>17:00 タイ古式マッサージ なえ</p>			
25	26	27	28	29	30	31			
<p>★ ♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさの</p>	<p>★ ♪ 10:30 ハタヨガアライメント ようこ</p> <p>★ ♪ 13:30 おやこよが(0~3歳児)ようこ</p> <p>★ ♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち</p>	<p>★ ♪ 10:30 ゆったりフローヨガ みさの</p> <p>★ ♪ 13:30 産後ママ向けヨガ りさ 目安:2ヶ月~12か月</p> <p>★ ♪ 16:00 キッズヨガ りさ</p> <p>20:00 タイ古式マッサージ なえ</p>	<p>♪ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ 13:00 タイ古式マッサージ りさ ※問い合わせ要</p>	<p>♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ</p> <p>♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ</p> <p>★ ♪ 13:30 マタニティヨガ みさの</p> <p>20:00 ハタヨガベーシック なえ</p>	<p>★ ♪ 11:30 FRPピラティス みさの</p> <p>★ ♪ 13:30 ボディメイクヨガ いづみ</p>	<p>★ ♪ 9:30 ハタヨガベーシック みき</p> <p>★ ♪ 11:30 キッズヨガ みき</p>			
<p>リムヨガ合宿 @埼玉ヨガアシュラム</p>									