



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22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
8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日
☆♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ ♪ 11:00 FRPピラティス	☆♪ 10:30 ハタヨガベーシック ☆♪ 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)	☆♪ 10:30 ゆったりフローヨガ ☆♪ 13:30 産後ママ向けヨガ <small>目安:2ヶ月~12か月</small> ☆♪ 16:00 キッズヨガ 20:00 タイ古式マッサージ	♪ 11:00 ハタヨガベーシック ♪ 13:00 タイ古式マッサージ	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガ ☆♪ 13:30 マタニティヨガ 20:00 ハタヨガベーシック	☆♪ 11:30 FRPピラティス ☆♪ 13:30 アニマルフロー 15:00 タイ古式マッサージ 17:00 骨盤調整ヨガ	9:30 ハタヨガベーシック ☆♪ 13:00 ヨギックアーツ ☆♪ 15:00 タイ古式マッサージ
8	9	10	11	12	13	14
☆♪ 11:00 ハタヨガベーシック	☆♪ 10:30 ハタヨガアライメント ☆♪ 13:30 おやこよが(0~3歳児) ☆♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名)	☆♪ 10:30 ゆったりフローヨガ 20:00 タイ古式マッサージ	♪ 11:00 ハタヨガベーシック ☆♪ 13:00 ヨギックアーツ ♪ 15:00 タイ古式マッサージ	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガ 20:00 ハタヨガベーシック	☆♪ 10:30 タイ古式マッサージ ☆♪ 13:30 ゆったりフローヨガ ☆♪ 15:00 おやこよが	☆♪ 9:30 ハタヨガベーシック ☆♪ 15:00 ハタヨガベーシック 17:00 タイ古式マッサージ
15	16	17	18	19	20	21
☆♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ ♪ 11:00 FRPピラティス	☆♪ 10:30 ハタヨガベーシック ☆♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名)	☆♪ 10:30 ゆったりフローヨガ ☆♪ 13:30 産後ママ向けヨガ <small>目安:2ヶ月~12か月</small> ☆♪ 16:00 キッズヨガ 20:00 タイ古式マッサージ	♪ 11:00 ハタヨガベーシック ♪ 13:00 タイ古式マッサージ	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガ ☆♪ 13:30 マタニティヨガ 20:00 ハタヨガベーシック	☆♪ 11:30 FRPピラティス ☆♪ 13:30 アニマルフロー 15:00 タイ古式マッサージ	9:30 ハタヨガベーシック ☆♪ 13:00 ヨギックアーツ ♪ 15:00 タイ古式マッサージ
22	23	24	25	26	27	28
☆♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ ♪ 11:00 FRPピラティス ☆♪ 13:00 ~17:30 セラピスト練習会	☆♪ 10:30 ハタヨガベーシック ☆♪ 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)	☆♪ 10:30 ゆったりフローヨガ ☆♪ 13:30 産後ママ向けヨガ <small>目安:2ヶ月~12か月</small> ☆♪ 16:00 キッズヨガ 20:00 タイ古式マッサージ	♪ 11:00 ハタヨガベーシック	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガ ☆♪ 13:30 マタニティヨガ 20:00 ハタヨガベーシック	☆♪ 10:30 タイ古式マッサージ ☆♪ 13:30 ゆったりフローヨガ ☆♪ 15:00 おやこよが 17:00 骨盤調整ヨガ	☆♪ 9:30 ハタヨガベーシック ☆♪ 11:30 キッズヨガ ☆♪ 15:00 ハタヨガベーシック
29	30	31				
☆♪ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ ♪ 11:00 FRPピラティス	☆♪ 10:30 ハタヨガアライメント ☆♪ 13:30 おやこよが(0~3歳児) ☆♪ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名)	☆♪ 10:30 ゆったりフローヨガ ☆♪ 13:30 産後ママ向けヨガ <small>目安:2ヶ月~12か月</small>				

●通常クラス60~90mins
※Lisa 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
※土曜のおやこよがはおやこアクロもやります

●運動量・強度
《ゆるゆる癒されたい方》
・ハタヨガベーシック
・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
・ゆったりフローヨガ
・FRP

《しっかり体を動かしたい方》
・ヴィンヤサフローヨガ
・ヨギックアーツ
・アニマルフロー
《体の使い方を学びたい方》