



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
			9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
<p>●通常クラス60~90mins ※Lisa 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JAMIは様子を見ながら開催中 ※土曜のおやこよがはおやこアクロもやります</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 ・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</p> <p>《しっかり体を動かしたい方》 ・ヴィンヤサフローヨガ ・ヨガキックアーツ ・アニマルフロー 《体の使い方を学びたい方》</p>			<p>♪ 11:00 ハタヨガベーシック リサ</p> <p>♪ 13:00 タイ古式マッサージ リサ</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 ハタヨガベーシックみわ</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック リサ</p> <p>★ ♪ 11:30 ヨギックアーツ やす</p>
5	6	7	8	9	10	11
<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>★ ♪ 10:00 ハタヨガベーシック なおこ</p> <p>★ ♪ 11:30 おやこえいご(0~4歳)ゆみ</p> <p>★ ♪ 18:30 たいち ~21:30 整体受付(限定3名)</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 リサ 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 リサ</p> <p>♪ 13:00 タイ古式マッサージ リサ</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 はるみ</p> <p>★ ♪ 13:30 ゆったりフローヨガリサ</p> <p>★ ♪ 15:00 おやこよが リサ</p>	<p>★ ♪ 9:30 ハタヨガベーシック しおり</p> <p>★ ♪ 11:30 アシュタンガヨガ みさの</p> <p>★ ♪ 15:00 ハタヨガベーシック みわ</p>
12	13	14	15	16	17	18
<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>★ ♪ 10:00 ハタヨガアライメント ようこ</p> <p>★ ♪ 11:30 おやこえいご(0~4歳)ゆみ</p> <p>★ ♪ 18:30 たいち ~21:30 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ ♪ 10:30 ゆったりフローヨガ なおこ</p> <p>★ ♪ 13:30 産後ママ向けヨガ リサ 目安:2ヶ月~12か月</p> <p>★ ♪ 16:00 キッズヨガ リサ</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 リサ</p> <p>♪ 13:00 タイ古式マッサージ リサ</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 ひとみ</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック リサ</p> <p>★ ♪ 11:30 ヨギックアーツ やす</p> <p>★ ♪ 13:30 キッズヨガ リサ</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>
19	20	21	22	23	24	25
<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>★ ♪ 10:00 ハタヨガアライメント ようこ</p> <p>★ ♪ 11:30 おやこよが(0~3歳児)ようこ</p> <p>★ ♪ 18:30 たいち ~21:30 整体受付(限定3名)</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 しおり</p>	<p>★ ♪ 15:30 ハタヨガベーシック なえ</p> <p>17:30 タイ古式マッサージ なえ</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 はるみ</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 ひとみ</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック リサ</p> <p>★ ♪ 11:30 ヨギックアーツ やす</p> <p>13:30 アクロヨガバファオ練習会 ※賞切※</p>
26	27	28	29	30		
<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 リサ ~17:30</p>	<p>★ ♪ 10:00 ハタヨガアライメント ようこ</p> <p>★ ♪ 11:30 おやこよが(0~3歳児)ようこ</p> <p>★ ♪ 18:30 たいち ~21:30 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ ♪ 10:30 ゆったりフローヨガ なおこ</p> <p>★ ♪ 13:30 産後ママ向けヨガ リサ 目安:2ヶ月~12か月</p> <p>★ ♪ 16:00 キッズヨガ リサ</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 リサ</p> <p>♪ 13:00 タイ古式マッサージ リサ</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>		