



# 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
10月31日					10月1日	10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					☆ 11:30 FRPピラティス みさの ☆ ♪ 13:30 アニマルフロー ひとみ	☆ 9:30 ハタヨガベーシック しおり ☆ 11:30 アシタンゴヨガ みさの ☆ ♪ 15:00 ハタヨガベーシック みわ
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;"> <p>●通常クラス60~90mins ※Lisa class: English OK</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 ・心身リフレッシュヨガ</p> <p>《しっかり体を動かしたい方》 ・ヴィンヤサフローヨガ ・ヨギックアーツ ・アニマルフロー 《体の使い方を学びたい方》 ・ハタヨガアライメント</p> </div>						
3	4	5	6	7	8	9
☆ 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 ハタヨガアライメント ようこ ☆ ♪ 11:30 おやこよが(0~4歳児) ようこ クラス後ぶち交流会 ♪ ♪ ☆ 18:30 たいち ~21:30 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 10:30 ゆったりフローヨガ みさの ♪ ☆ 13:00 産後ママ向けヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会 ♪	11:00 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 13:00 産後ママ向けヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会 ♪	♪ 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 20:00 ハタヨガベーシック なえ	♪ 10:30 タイ古式マッサージはるみ ♪ 13:30 ゆったりフローヨガなおこ ♪ ☆ 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	
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	☆ ♪ 10:00 ハタヨガアライメント ようこ ☆ ♪ 11:30 おやこよが(0~4歳児) ようこ クラス後ぶち交流会 ♪ ♪ ☆ 18:30 たいち ~21:30 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 10:30 ゆったりフローヨガ しおり ♪ 13:00 タイ古式マッサージ りさ ♪ ☆ 16:00 キッズヨガ りさ ※目安:6~12歳	11:00 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 13:00 産後ママ向けヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会 ♪	♪ 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 20:00 ハタヨガベーシック なえ	♪ 10:30 タイ古式マッサージはるみ ♪ 13:30 ゆったりフローヨがりさ ※オンラインのみ ♪ ☆ 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	9:30 ハタヨガベーシック りさ ☆ 11:30 ヨギックアーツ やす ☆ ♪ 13:30 キッズヨガ りさ ※目安:3~6歳 ♪ ☆ 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 ハタヨガベーシック なおこ ☆ ♪ 11:30 おやこえいご(0~4歳)ゆみ クラス後ぶち交流会 ♪ ♪ ☆ 18:30 たいち ~21:30 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 10:30 ゆったりフローヨガ みさの ♪ ☆ 13:00 セラピスト練習会 りさ ~17:30	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 ~17:30	♪ 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 休講 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 ゆったりフローヨがりさ ☆ ♪ 15:00 おやこあくろよが りさ ※目安:4~12歳 やす	☆ 9:30 ハタヨガベーシック しおり ☆ ♪ 15:00 ハタヨガベーシック みわ 17:00 タイ古式マッサージ はるみ
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	☆ ♪ 10:30 ハロウィン親子特別クラス ~13:00 ◎ヨガ×英語×交流会◎ 講師りさ&ゆみ ♪ ☆ 18:30 たいち ~21:30 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 10:30 ゆったりフローヨガ しおり ♪ 13:00 タイ古式マッサージ りさ ♪ ☆ 16:00 キッズヨガ りさ ※目安:6~12歳	11:00 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 13:00 産後ママ向けヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会 ♪	♪ 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 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はるみ ♪ ☆ 15:00 ハタヨガベーシック なえ 17:00 タイ古式マッサージ はるみ	9:30 ハタヨガベーシック りさ ☆ 11:30 ヨギックアーツ やす ☆ ♪ 13:30 ハロウィンキッズ特別クラス ~16:00 ◎ヨガ×英語×クラフト◎ 講師りさ&ゆみ 17:00 タイ古式マッサージ はるみ