



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
1月30日	1月31日					1月1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	☆ 9:30 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 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち					
<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>※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が今月から再開！！</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 ・アシュタンガヨガ ・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>						
2	3	4	5	6	7	8
<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; background-color: #f0f0f0;"> <p>年末年始お休み期間 12/30(金)~1/4(水) 年始は1/5(木)より開始します！ 回数券の期限は1週間分延長しますので該当の方は 更新の際にスタッフに直接お声掛けください。</p> </div>						
			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 ♪ 18:30 タイ古式マッサージ なえ ~21:30 1~2名	♪ 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	☆ 10:00 FRPピラティス みさの ☆ ♪ 11:30 マタニティヨガ 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 ☆ 11:30 ゆったりフローヨガ りさ ☆ ♪ 15:00 ハタヨガベーシック みわ
9	10	11	12	13	14	15
☆ 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	☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ♪ ☆ 11:30 おやこよが(0~4歳児)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪ ♪ ☆ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち	☆ 10:30 ゆったりフローヨガ しおり 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 ♪	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 ♪ 18:30 タイ古式マッサージ なえ ~21:30 1~2名	♪ 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	☆ ♪ 13:30 ゆったりフローヨガなおこ ☆ ♪ 15:00 おやこよが なおこ ※目安:4~12歳	☆ 9:30 ハタヨガベーシック しおり ☆ 11:30 アシュタンガヨガ みさの ☆ 13:30 キッズヨガ みき ☆ ♪ 15:00 ハタヨガベーシック みき 17:00 タイ古式マッサージ はるみ
16	17	18	19	20	21	22
☆ 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	☆ 9:30 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 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち	☆ 10:30 ゆったりフローヨガ しおり 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 ♪ 18:30 タイ古式マッサージ なえ ~21:30 1~2名	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 ♪ 18:30 タイ古式マッサージ なえ ~21:30 1~2名	♪ 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	☆ 10:00 FRPピラティス みさの ☆ ♪ 11:30 マタニティヨガ 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 ☆ 11:30 ヨギックアーツ やす ☆ ♪ 15:00 ハタヨガベーシック みわ
23	24	25	26	27	28	1月29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	☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ♪ ☆ 11:30 おやこよが(0~4歳児)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪ ♪ ☆ 18:30 ~21:30 整体受付(限定3名) たいち	☆ 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:5~9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 ♪ 18:30 タイ古式マッサージ なえ ~21:30 1~2名	♪ 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	☆ 10:00 FRPピラティス みさの ☆ ♪ 11:30 マタニティヨガ みさの 13:00 アクロJAM りさ ~17:00 やす	9:30 ハタヨガベーシック りさ ☆ 11:30 ヨギックアーツ やす ☆ ♪ 15:00 ハタヨガベーシック みき 17:00 タイ古式マッサージ はるみ