



# 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
		2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日
		★ 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♪	♪ 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 休講	★ 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 タイ古式マッサージ りさ ~16:00 体験会 はるみ (17:00) ※予約優先制 ※1人15分or30分 ※頭・首肩・背中・脚など1部分	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
6	7	8	9	10	11	12
★ 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 ♪ 13:00 セラピスト練習会 りさ ~17:30	★ 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 整体受付(限定3名) たいち ~21:30	★ 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	♪ 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 ゆったりフローヨガ なおこ ★ 15:00 おやこえいご なおこ ※目安:4~12歳	9:30 ハタヨガベーシック りさ ★ 11:30 アシュタンガヨガ みさの ★ 13:30 ハタヨガベーシック みわ 15:30 タイ古式マッサージ はるみ ~18:30
13	14	15	16	17	18	19
★ 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)なおこ クラス後ぶち交流会♪ ♪ 18:30 整体受付(限定3名) たいち ~21:30	★ 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 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 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
20	21	22	23	24	25	26
★ 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 整体受付(限定3名) たいち ~21:30	★ 10:30 ゆったりフローヨガ なおこ	11:00 ハタヨガベーシック りさ 13:00 アクロJAM りさ ~17:00 やす 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 ハタヨガベーシック みわ 15:30 タイ古式マッサージ はるみ ~18:30	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 ハタヨガベーシック みわ
27	28					
★ 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)なおこ クラス後ぶち交流会♪ ♪ 18:30 整体受付(限定3名) たいち ~21:30					

●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が今月から再開！！

●運動量・強度  
《ゆるゆる癒されたい方》  
・ハタヨガベーシック  
・ヴィンヤサフローヨガ  
・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

《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