

3月

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
		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3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 ちひさ 11:00 心身リフレッシュヨガちひさ ♪ ☆ 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 13:00 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 アシュタンガヨガ みさの
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	★ 9:30 ハタヨガベーシック しおり ♪ ☆ 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) ~21:30	★ 10:30 ゆったりフローヨガ なおこ ♪ ☆ 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♪	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひさ 11:00 心身リフレッシュヨガちひさ ♪ ☆ 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 ★ 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
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 ♪ ☆ 18:30 整体受付(限定3名) ~21:30	★ 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 整体受付(限定3名) ~21:30	★ 10:30 ゆったりフローヨガ しおり ♪ ☆ 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♪	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひさ 11:00 心身リフレッシュヨガちひさ 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 ♪ ☆ 13:30 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 りさ ★ 11:30 アシュタンガヨガ みさの 14:00 タイ古式マッサージ りさ
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 ♪ ☆ 13:00 整体受付(限定3名) ~18:30	★ 9:30 ハタヨガベーシック しおり ♪ ☆ 13:00 整体受付(限定3名) ~18:30	★ 10:30 ゆったりフローヨガ なおこ ♪ ☆ 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♪	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひさ 11:00 心身リフレッシュヨガちひさ ♪ ☆ 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 ♪ ☆ 13:30 アニマルフロー ひとみ 15:00 タイ古式マッサージ はるみ	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 みき ♪ ☆ 15:00 ハタヨガベーシック みき
27	28	29	30	31	<p>●通常クラス60~90mins ※Lisa class: English OK</p> <p>●運動量・強度</p> <p>《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 ・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》</p>	
★ 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 ♪ ☆ 18:30 整体受付(限定3名) ~21:30	★ 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 整体受付(限定3名) ~21:30	★ 10:30 ゆったりフローヨガ しおり ♪ ☆ 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 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 ちひさ 11:00 心身リフレッシュヨガちひさ ♪ ☆ 13:30 マタニティヨガ みさの 20:00 休講		