

6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
			6月1日	6月2日	6月3日	6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</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>						
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>★ 9:30 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 クラス後ぶち交流会 ♪</p> <p>♪ ★ 18:30 ～21:30 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ 10:30 ゆったりフローヨガ しおり</p>	<p>11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ ★ 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 ♪</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 休講</p>	<p>10:00 休講</p> <p>11:30 休講</p> <p>★ ♪ 13:30 ゆったりフローヨガ なおこ</p> <p>♪ ★ 15:00 おやこよが なおこ ※目安:4～12歳</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>★ 11:30 ヨギックアーツ やす</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>♪ 13:30 タイマッサージ施術 りさ ～15:30 ※予約入り済</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ</p> <p>♪ ★ 11:30 おやこよが(0～4歳)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪</p> <p>♪ ★ 18:30 ～21:30 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ 10:30 ゆったりフローヨガ しおり</p> <p>★ ♪ 14:00 マクロビ×ヨガ みわ</p> <p>★ ♪ 16:00 キッズヨガ りさ ※目安:5～9歳</p>	<p>11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ ★ 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 ♪</p> <p>20:00 休講</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>★ 10:00 FRPピラティス みさの</p> <p>★ ♪ 11:30 マタニティヨガ みさの</p> <p>♪ ★ 15:00 おやこよが りさ ※目安:4～12歳</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>★ 11:30 ヨギックアーツ やす</p> <p>★ 13:30 キッズヨガ りさ</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>★ 9:30 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 クラス後ぶち交流会 ♪</p> <p>♪ ★ 18:30 ～21:30 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ 10:30 ゆったりフローヨガ しおり</p>	<p>11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>♪ ★ 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 ♪</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 休講</p>	<p>★ 10:00 FRPピラティス みさの</p> <p>★ ♪ 11:30 マタニティヨガ みさの</p> <p>♪ ★ 13:30 ゆったりフローヨガ なおこ</p> <p>♪ ★ 15:00 おやこよが なおこ ※目安:4～12歳</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック しおり</p> <p>★ 11:30 アシタンガヨガ みさの</p> <p>★ ♪ 14:00 マクロビ×ヨガ みわ</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 りさ ～17:30 みさの</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ</p> <p>♪ ★ 11:30 おやこよが(0～4歳)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪</p> <p>♪ ★ 18:30 ～21:30 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ 10:30 ゆったりフローヨガ しおり</p> <p>★ ♪ 14:00 マクロビ×ヨガ みわ</p> <p>★ ♪ 16:00 キッズヨガ りさ ※目安:5～9歳</p>	<p>11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>13:00 タイ古式マッサージ講座 りさ ～18:00 ※事前申し込み要</p>	<p>★ ♪ 13:30 マタニティヨガ みさの</p>	<p><b>《タイ古式マッサージについて》</b> タイ古式マッサージを希望の方は記載枠以外は上記スケジュールのヨガクラスなどが入っていない時間で希望日と希望時間を直接お問合せください。子連れ・家族や夫婦で・友達となど要望も伺います。問い合わせはライン公式アカウントか公式HPより。</p>	