



# 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
5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7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 しおり ♪ ☆ 11:30 休講 ♪ ☆ 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 タイ古式マッサージ受付 りさ	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひな 11:00 心身リフレッシュヨガちひな 13:30 休講 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	9:30 ハタヨガベーシック りさ ☆ 11:30 ヨギックアーツ やす
8	9	10	11	12	13	14
☆ 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 ♪	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひな 11:00 心身リフレッシュヨガちひな 13:30 休講 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	10:00~15:30頃 照姫祭り出店します! 🍡 @石神井公園B野球場広場
15	16	17	18	19	20	21
☆ 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)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 ♪ ☆ 14:00 マクロビ×ヨガ みわ ♪ ☆ 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 ちひな 11:00 心身リフレッシュヨガちひな ♪ ☆ 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 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 ヨギックアーツ やす ☆ 13:30 キッズヨガ りさ
22	23	24	25	26	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)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 ♪	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひな 11:00 心身リフレッシュヨガちひな ♪ ☆ 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 ♪ ☆ 14:30 ハタヨガベーシック りさ	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 ☆ ♪ 14:00 マクロビ×ヨガ みわ
29	30	31	<div data-bbox="965 1281 1314 1422" data-label="Text"> <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> </div> <div data-bbox="1370 1267 2047 1449" data-label="Text"> <p>●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!!</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> </div>			
☆ 9:30 休講 ♪ ☆ 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 みき	☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ♪ ☆ 11:30 おやこよが(0~4歳)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 ♪ ☆ 14:00 マクロビ×ヨガ みわ ♪ ☆ 16:00 キッズヨガ りさ ※目安:5~9歳				