



# 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			
				9月1日	9月2日	9月3日			
<p>●通常クラス60~90mins ※Lisa class: English OK</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 《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 ・ヨガクアーツ ・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 ・FRP ・心身リフレッシュヨガ</p>				<p>《タイ古式マッサージについて》 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>			<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 リサ</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック リサ</p> <p>☆ ♪ 11:30 ヨギクアーツ やす</p>
4	5	6	7	8	9	10			
<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>♪ ☆ 15:30 ~19:30 整体受付(限定3名)</p>	<p>☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか</p> <p>☆ ♪ 11:00 休講</p>	<p>11:00 ハタヨガベーシック リサ</p> <p>☆ ♪ 13:00 産後ママ&amp;ベビヨガ なおこ ※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>20:00 休講</p>	<p>10:00 休講</p> <p>11:30 休講</p> <p>☆ 13:30 リンパヨガ リサ ※オンラインのみ</p>	<p>☆ ♪ 9:30 ハタヨガベーシック しおり</p> <p>☆ 11:30 アシュタンガヨガ みさの</p>			
11	12	13	14	15	16	17			
<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 おやこよが(0~4歳児)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪</p> <p>♪ ☆ 15:30 ~19:30 整体受付(限定3名)</p>	<p>☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか</p> <p>☆ ♪ 11:00 休講</p> <p>☆ ♪ 16:30 キッズヨガ リサ ※目安:4~9歳</p>	<p>11:00 ハタヨガベーシック リサ</p> <p>☆ ♪ 13:00 産後ママ&amp;ベビヨガ リサ ※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>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 リサ</p> <p>☆ ♪ 11:30 ヨギクアーツ やす</p>			
18	19	20	21	22	23	24			
<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>♪ ☆ 15:30 ~19:30 整体受付(限定3名)</p>	<p>☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか</p> <p>☆ ♪ 11:00 休講</p>	<p>11:00 ハタヨガベーシック リサ</p> <p>☆ ♪ 13:00 産後ママ&amp;ベビヨガ リサ ※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>20:00 休講</p>	<p>☆ 10:00 FRPピラティス えりか</p> <p>11:30 休講</p>	<p>☆ ♪ 9:30 ハタヨガベーシック しおり</p> <p>☆ 11:30 アシュタンガヨガ みさの</p> <p>☆ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか</p>			
25	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>☆ 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歳児)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪</p> <p>♪ ☆ 15:30 ~19:30 整体受付(限定3名)</p>	<p>☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか</p> <p>☆ ♪ 11:00 休講</p>	<p>11:00 ハタヨガベーシック リサ</p> <p>☆ ♪ 13:00 産後ママ&amp;ベビヨガ なおこ ※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>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>				