



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
10月30日	10月31日					10月1日
☆ 9:30 ヴィンヤサフロヨーガ 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歳児)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪ ☆ 15:30 ~19:30 整体受付(限定3名) たいち	《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。		●通常クラス60~90mins ※Lisa class: English OK ●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 ・心身リフレッシュヨガ 《しっかり体を動かしたい方》 ・ヴィンヤサフロヨーガ ・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》 ・ハタヨガアライメント		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 FRPピラティス えりか
2	3	4	5	6	7	8
☆ 9:30 ヴィンヤサフロヨーガ 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歳児)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪ ☆ 15:30 ~19:30 整体受付(限定3名) たいち	☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 休講 みわ	☆ 11:00 ハタヨガベーシック なおこ ☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ なおこ ※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 ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひ ☆ ♪ 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 休講 ☆ ♪ 15:00 休講	☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ☆ ♪ 11:30 休講
9	10	11	12	13	14	15
☆ 9:30 ヴィンヤサフロヨーガ 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歳児)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪ ☆ 15:30 ~19:30 整体受付(限定3名) たいち	☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 休講 みわ ☆ 16:30 休講 りさ	☆ 11:00 ハタヨガベーシック なおこ ☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ なおこ ※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 ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひ ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ みさの 20:00 休講	☆ 10:00 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 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 しおり ☆ ♪ 11:30 アシタンガヨガ みさの
16	17	18	19	20	21	22
☆ 9:30 ヴィンヤサフロヨーガ 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歳児)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪ ☆ 15:30 ~19:30 整体受付(限定3名) たいち	☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 休講 みわ	☆ 11:00 ハタヨガベーシック なおこ ☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ なおこ ※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 ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひ ☆ ♪ 13:30 休講 20:00 休講	☆ 10:00 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 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 なおこ ☆ ♪ 11:30 休講
23	24	25	26	27	28	10月29日
☆ 9:30 ヴィンヤサフロヨーガ 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歳児)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪ ☆ 15:30 ~19:30 整体受付(限定3名) たいち	☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 休講 みわ ☆ 16:30 休講 りさ	☆ 11:00 ハタヨガベーシック なおこ ☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ なおこ ※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 ♪ 11:00 心身リフレッシュヨガちひ ☆ ♪ 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 休講 ☆ ♪ 15:00 休講	☆ ♪ 9:30 ハタヨガベーシック しおり ☆ ♪ 11:30 アシタンガヨガ みさの ☆ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか