



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
		11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
<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>		☆♪ 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 <small>※目安:2ヶ月~12か月</small> 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 みさこ 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 <small>※目安:4~12歳</small>	☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ☆♪ 11:30 休講 やす ☆♪ 13:30 FRPピラティス えりか
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 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♪ ♪ ☆ 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 <small>※目安:2ヶ月~12か月</small> 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 休講 みさの ☆♪ 11:30 休講 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 <small>※目安:4~12歳</small>	☆ 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
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	☆ 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 <small>※目安:2ヶ月~12か月</small> 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 休講 ☆♪ 15:00 休講	☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ☆♪ 11:30 休講 やす ☆♪ 13:30 FRPピラティス えりか
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	☆ 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♪ ♪ ☆ 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 しおり ☆♪ 13:00 休講	♪ 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 えりか ☆♪ 11:30 休講 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 アシュタンガヨガ みさの
27	28	29	30			
☆ 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 ~17:30 セラピスト練習会 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 <small>※目安:2ヶ月~12か月</small> クラス後ぶち交流会♪	<div data-bbox="1534 1268 2038 1444" data-label="Text"> <p>●通常クラス60~90mins ※Lisa class・English OK</p> <p>●運動量・強度 《ゆるゆる癒された方》 ・ハタヨガベーシック ・アシュタンガヨガ 《程良く体を動かしたい方》 ・骨盤調整ヨガ ・ヨガクアーツ 《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 《体の使い方を学びたい方》 ・アニマルフロー ・ハタヨガアライメント ・FRP ・心身リフレッシュヨガ</p> </div>		