

12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

●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》
・ヴィンヤサフローヨガ
・ハタヨガベーシック
・骨盤調整ヨガ
《程よく体を動かしたい方》
・アシュタンガヨガ
・ヨギッタアーツ
《体を使い方を学びたい方》
・アーニマルフロー
・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

《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。

12月1日	12月2日	12月3日
♪ 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 20:00 休講	☆ 10:00 FRPピラティス みさ ☆ ♪ 11:30 マタニティヨガ みさ ☆ ♪ 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 休講 ☆ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか
4	5	6
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ	☆ 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 ~21:00 たいち 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 マクロビ×ヨガ みわ
7	8	9
☆ 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♪ 20:00 休講	♪ 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 20:00 休講	☆ 10:00 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 13:30 休講 ☆ ♪ 15:00 休講
10	11	12
☆ 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	☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ ☆ ♪ 13:00 セラピスト練習会 みさ ~17:30 りさ	☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ☆ ♪ 11:30 おやこよが(0~4歳)ゆみ クラス後ぶち交流会♪ ☆ ♪ 18:30 ~21:00 たいち 整体受付(限定3名)
13	14	15
☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 マクロビ×ヨガ 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 20:00 休講
16	17	18
16歳リムヨガ祝5周年		
☆ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか	☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ☆ 11:30 アシュタンガヨガ みさ ☆ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか	☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ☆ ♪ 11:30 マタニティヨガ みさ ☆ ♪ 13:30 休講 ☆ ♪ 15:00 休講
19	20	21
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ ☆ ♪ 18:30 ~21:00 たいち 整体受付(限定3名)	☆ 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♪	☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 マクロビ×ヨガ 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♪
22	23	24
♪ 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 20:00 休講	☆ 10:00 FRPピラティス みさ ☆ ♪ 11:30 マタニティヨガ みさ ☆ ♪ 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 アシュタンガヨガ みさ ☆ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか
25	26	27
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ	☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ☆ ♪ 11:30 おやこよが(0~4歳)ゆみ クラス後ぶち交流会♪ ☆ ♪ 14:00 ~18:30 リムヨガ大掃除 & 5周年記念忘年会	☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 マクロビ×ヨガ みわ ☆ 16:30 休講 りさ
28	29	30
☆ 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	☆ 10:00 FRPピラティス みさ ☆ ♪ 11:30 マタニティヨガ みさ ☆ ♪ 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
31	12月31日	
◆年末年始は12月29日(金)~1月4日(木)まで お休みさせていただきます。◆ 昨年と同様、回数券は1週間期限延長可、 マンスリー券は12・1月分のみ1回分翌月繰り越し 追加料金なしで対応可とさせていただきます。		