



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
<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 ・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</p> <p>《しっかり体を動かしたい方》 ・ヴィンヤサフローヨガ ・アシタンガヨガ ・ヨギックアーツ 《体の使い方を学びたい方》 ・ハタヨガアライメント</p> <p>※3組以上集まれば 空いている時間でクラス開講 可。 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。</p>		<p>♪ 9:30 FRPピラティス えりか</p> <p>♪ 11:00 リラックスヨガ みわ</p>	<p>☆ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会♪</p> <p>☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ</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 アクロ横浜貸切 ~17:30 (パフォーマンス練習)</p>	<p>☆ 10:00 FRPピラティス えりか</p> <p>♪ 11:30 休講</p> <p>☆ ♪ 13:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい ↑ マタニティOK</p> <p>☆ ♪ 15:00 休講</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>11:30 ヨギックアーツ やす</p> <p>☆ ♪ 13:30 アクロヨガJAM りさ ~17:00 やす</p>
6	7	8	9	10	11	12
<p>☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさ</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)ゆい クラス後ぶち交流会♪</p> <p>☆ ♪ 13:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい</p> <p>♪ ☆ 18:30 たいち ~21:00 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 リラックスヨガ みわ</p>	<p>☆ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会♪</p> <p>☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ</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 りさ</p> <p>☆ 16:00 キッズヨガ りさ</p>	<p>☆ 10:00 FRPピラティス えりか</p> <p>♪ 11:30 休講</p> <p>☆ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック なおこ ↑ マタニティOK</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 みわ</p> <p>☆ 11:30 休講</p> <p>☆ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ</p> <p>♪ 11:30 特別ワークショップ第4弾 ~13:00 ピラティスとヨガで 姿勢を整える みさの</p> <p>♪ ☆ 18:30 たいち ~21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>☆ 9:30 リラックスヨガ みわ</p> <p>♪ 11:30 休講</p>	<p>☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか</p> <p>☆ ♪ 11:00 ハタヨガベーシック なおこ</p>	<p>☆ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会♪</p> <p>☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ</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 休講</p>	<p>☆ 10:00 セラピーヨガ ちえ</p> <p>♪ 11:30 休講</p> <p>☆ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック なおこ ↑ マタニティOK</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 りさ</p> <p>11:30 ヨギックアーツ やす</p> <p>13:30 アクロ横浜貸切 ~17:30 (パフォーマンス練習)</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさ</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)ゆい クラス後ぶち交流会♪</p> <p>☆ ♪ 13:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい</p> <p>♪ ☆ 18:30 たいち ~21:00 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 リラックスヨガ みわ</p>	<p>☆ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会♪</p> <p>☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ</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 りさ</p>	<p>☆ 10:00 タートル たいち</p> <p>♪ 11:30 休講</p> <p>☆ ♪ 13:30 休講</p> <p>♪ ☆ 15:00 休講</p>	<p>☆ 9:30 ハタヨガベーシック みわ</p> <p>☆ 11:30 アシタンガヨガ ももこ</p> <p>☆ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか</p>
27	28	29	30	31	<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 ヴィンヤサフローヨガ みさ</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさ</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>☆ ♪ 13:30</p> <p>♪ ☆ 18:30 たいち ~21:00 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 りさ</p> <p>☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会♪</p> <p>☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ</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 りさ</p> <p>☆ 16:00 キッズヨガ りさ</p>		