



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
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ ♪ 11:00 FRPピラティス	☆ 9:30 ハタヨガベーシック ☆ ♪ 11:30 おやこよが(0~4歳児 クラス後ぶち交流会 ♪ ☆ ♪ 13:30 ♪ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定3名)	♪ 9:30 特別ワークショップ第3弾 ~11:00 シルエット美人をつくる ピラティス えりか	☆ 11:00 ハタヨガベーシック ☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ ※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 11:00 心身リフレッシュヨガ ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ 20:00 休講	☆ 10:00 FRPピラティス ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 13:30 休講 ☆ ♪ 15:00 休講	☆ 9:30 ハタヨガベーシック ☆ 11:30 アシュタンガヨガ ☆ ♪ 13:30 FRPピラティス
8	9	10	11	12	13	14
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ ♪ 11:00 FRPピラティス	☆ 9:30 ハタヨガベーシック ☆ ♪ 11:30 おやこよが(0~4歳児 クラス後ぶち交流会 ♪ ☆ ♪ 13:30 季節のコンディショニングヨガ ♪ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 9:30 FRPピラティス ☆ ♪ 11:00 休講	☆ 11:00 ハタヨガベーシック ☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ ※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 11:00 心身リフレッシュヨガ ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ ☆ 16:00 キッズヨガ 20:00 休講	☆ 10:00 休講 ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック ↑ マタニティOK ☆ ♪ 15:00 おやこよが ※目安:4~12歳	9:30 ハタヨガベーシック 11:30 ヨギックアーツ 13:30 アクロ横濱賞切 ~17:30 (ハフォーマンス練習)
15	16	17	18	19	20	21
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ ♪ 11:00 FRPピラティス	☆ 9:30 ハタヨガベーシック ☆ ♪ 11:30 おやこよが(0~4歳児 クラス後ぶち交流会 ♪ ☆ ♪ 13:30 ♪ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 9:30 FRPピラティス ☆ ♪ 11:00 リラクソスヨガ	☆ 11:00 ハタヨガベーシック ☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ ※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 11:00 心身リフレッシュヨガ ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ 20:00 休講	☆ 10:00 FRPピラティス ☆ ♪ 11:30 ハタヨガベーシック ↑ マタニティOK ☆ ♪ 13:30 休講 ☆ ♪ 15:00 休講	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 照姫まつり2024 @石神井公園 野球場広場にて ブース出店します! ヨガ・タイ古式マッサージ 参加費無料 ♪ 10:00~15:00 </div>
22	23	24	25	26	27	28
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ ♪ 11:00 FRPピラティス	☆ 9:30 ハタヨガベーシック ☆ ♪ 11:30 おやこよが(0~4歳児 クラス後ぶち交流会 ♪ ☆ ♪ 13:30 季節のコンディショニングヨガ ♪ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定3名)	☆ ♪ 9:30 FRPピラティス ☆ ♪ 11:00 リラクソスヨガ	☆ 11:00 ハタヨガベーシック ☆ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ ※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 11:00 心身リフレッシュヨガ ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ ☆ 16:00 キッズヨガ 20:00 休講	☆ 10:00 休講 ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック ↑ マタニティOK ☆ ♪ 15:00 おやこよが ※目安:4~12歳	9:30 ハタヨガベーシック 11:30 ヨギックアーツ ♪ 13:30 特別ワークショップ第3弾 ~15:00 シルエット美人をつくる ピラティス えりか
29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 《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に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。 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ●通常クラス60~90mins ※Lisa class: English OK ※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。 ●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》 ・ヴィンヤサフローヨガ ・アシュタンガヨガ ・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 </div>		
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ ☆ ♪ 11:00 FRPピラティス	☆ 9:30 ハタヨガベーシック ☆ ♪ 11:30 おやこよが(0~4歳児 クラス後ぶち交流会 ♪ ☆ ♪ 13:30 ♪ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定3名)					