

7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
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7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 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 休講 ♪ 11:00 リラックスヨガ	☆ 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 ☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ	♪ 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	☆ 10:00 FRPピラティス ♪ 11:30 休講 ♪ 13:30 ハタヨガベーシック ↑ マタニティOK	☆ 9:30 ハタヨガベーシック ♪ 11:30 アシュタンガヨガ
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 ♪ ☆ 13:00 セラピスト練習会 ~17:31	☆ 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 休講 ♪ 11:00 リラックスヨガ	☆ 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 ☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ	♪ 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	☆ 10:00 セラピーヨガ ♪ 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 FRPピラティス
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 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 休講 ♪ 11:00 リラックスヨガ	☆ 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 ☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ	♪ 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	☆ 10:00 FRPピラティス ♪ 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 タイマッサージ受付可
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 休講 ♪ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定3名)	☆ 9:30 休講 ♪ 11:00 リラックスヨガ	☆ 11:00 ハタヨガベーシック ♪ 13:00 休講 ☆ 20:00 インサイドフロー	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ 11:00 心身リフレッシュヨガ ♪ 13:30 休講	☆ 10:00 タートレ ♪ 11:30 休講 13:30 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
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">リムヨガ夏合宿2024@埼玉ヨガアシュラム</p> </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 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 休講 ♪ 11:00 休講				
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">《タイ古式マッサージについて》</p> <p>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> </div>			
						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>●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。</p> <p>●運動量・強度 《ゆるゆる癒された方》 ・ヴィンヤサフローヨガ ・リラクソスヨガ ・骨盤調整ヨガ ・ヨギックアーツ 《程良く体を動かしたい方》 ・インサイドフロー ・ハタヨガベーシック ・FRP</p> <p>《しっかり体を動かしたい方》 ・ヴィンヤサフローヨガ ・アシュタンガヨガ ・ヨギックアーツ ・インサイドフロー ・ハタヨガベーシック ・心身リフレッシュヨガ</p> </div>