



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
			8月1日	8月2日	8月3日	8月4日
			☆ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 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 ♪ ☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ	♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ りさ	☆ 10:00 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック りさ ↑マタニティOK ☆ ♪ 15:00 おやこ夏祭りイベント りさ ヨガ×リトミック※お土産付 みつちー 0~4歳児さん向け	☆ 9:30 ハタヨガベーシック みわ ☆ 11:30 アシュタンガヨガ ももこ 13:30 アクロ横浜貸切 ~17:30
5 ☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ	6 ☆ 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 ♪ ☆ ♪ 13:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい ♪ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定3名)	7 ☆ ♪ 9:30 休講 ☆ ♪ 11:00 リラックスヨガ みわ	8 ☆ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 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 ♪ ☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ	9 ♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ りさ ☆ 16:00 キッズヨガ りさ	10 ☆ 10:00 セラピーヨガ ちえ ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック なおこ ↑マタニティOK ☆ ♪ 15:00 おやこよが なおこ ※目安:4~12歳	11 ☆ 9:30 ハタヨガベーシック りさ 11:30 ヨギックアーツ やす ☆ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか
12 ☆ 9:30 休講 ♪ 11:00 休講 タイマッサージ受付 時間をご相談 お問合せください。	13 ☆ 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)ゆい 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 ゆい ♪ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定3名)	14 ☆ ♪ 9:30 休講 ☆ ♪ 11:00 休講	15 ☆ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 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 ♪ ☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ	16 ♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ りさ	17 ☆ 10:00 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック りさ ↑マタニティOK	18 ☆ 9:30 ハタヨガベーシック りさ 11:30 ヨギックアーツ やす
19 ☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ	20 ☆ 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 ♪ ☆ ♪ 13:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい ♪ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定3名)	21 ☆ ♪ 9:30 休講 ☆ ♪ 10:30 特別ワークショップ第6弾 ~12:00 リラックスヨガと マクロビランチで 残暑をのりきろう! みわ ※マタニティ・子連れ可 ※フランチ付、焼き菓子販売もあり	22 ☆ 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 ヴィンヤサフローヨガ ちえ	23 ♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ ☆ ♪ 13:30 休講 りさ	24 ☆ 10:00 タートル たいち ☆ ♪ 11:30 特別ワークショップ第6弾 ~13:00 リラックスヨガと マクロビランチで 残暑をのりきろう! みわ ※マタニティ・子連れ可 ※フランチ付、焼き菓子販売もあり	25 ☆ 9:30 ハタヨガベーシック みわ ☆ 11:30 アシュタンガヨガ ももこ ☆ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか
26 ☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ	27 ☆ 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)ゆい 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 ゆい ♪ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定3名)	28 ☆ ♪ 9:30 休講 ☆ ♪ 11:00 リラックスヨガ みわ	29 ☆ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 13:00 休講 りさ ☆ 20:00 インサイドフロー ちえ	30 ♪ 9:30 骨盤調整ヨガ ちひろ 11:00 心身リフレッシュヨガちひろ ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ りさ ☆ 16:00 キッズヨガ りさ	31 ☆ 10:00 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック なおこ ↑マタニティOK ☆ ♪ 15:00 おやこよが なおこ ※目安:4~12歳	

●通常クラス60~90mins
※Lisa class・English OK

●運動量・強度
(癒されたい方)
・リラクソスヨガ
・骨盤調整ヨガ
・ヨガ
・ハタヨガベーシック
・FRP

《しっかり動かしたい方》
・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

※3組以上集まれば
空いている時間でクラス開講可。《程良く動かしたい方》
希望者はお友達と時間など

《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。