



リムヨガレッスンスケジュール

★オンラインのみ・★スタジオのみ
マークなしは両方受付可
♪は子連れOKクラス

水色の枠はクラスではないため
無料でお気軽にご参加頂けます
(途中退室可)

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	
9月30日						9月1日	
★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの ♪ 11:00 FRPピラティス みさの						9:30 ハタヨガベーシックりさ 11:30 ヨギックアーツ やす ~13:00 ★♪ 13:30 メディカルヨガ めぐ ★♪ 15:30 タイマッサージ受付めぐ ~17:30 (限定1名)	
		●通常クラス60~90mins ※Lisa class: English OK ●運動量・強度 《歳されたい方》 ・リラククスヨガ ・骨盤調整ヨガ 《程良く動かししたい方》 ・ハタヨガベーシック ・FRP 《しっかり動かししたい方》 ・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		《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・友達などと要望も伺います。問い合わせはライン公式アカウントか公式HPより。			
2	3	4	5	6	7	8	
★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの ♪ 11:00 FRPピラティス みさの	★ 9:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい ★♪ 11:00 おやこよが(0~4歳児 ゆい 内容:産後ケアとベビヨガ ★♪ 18:30 整体受付(限定2名) ~21:00	★ 9:30 ハタヨガベーシックなおこ ★♪ 11:00 サットサンガ なおこ ※軽食持込可 ★♪ 14:00 タイマッサージ受付めぐ ~17:30 (限定1~2名) ★ 15:00 キッズヨガ ゆい ★ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ	★ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ★♪ 13:00 おやこよが(0~4歳児 りさ 内容:産後ケアとベビヨガ ★ 15:00 キッズヨガ ゆい ★ 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 季節のコンディショニングヨガ ゆい ↑マタニティOK ★♪ 15:00 おやこよが ゆい ※目安:0~4歳	★ 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 ~13:00 ★♪ 13:30 FRPピラティス えりか	
9	10	11	12	13	14	15	
★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの ♪ 11:00 FRPピラティス みさの	★ 9:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい ★♪ 11:00 おやこよが(0~4歳児 ゆい 内容:産後ケアとベビヨガ ★♪ 18:30 整体受付(限定2名) ~21:00	★ 9:30 リラククスヨガ みわ ★♪ 11:00 おやこ広場(0~4歳児 みわ 軽食持込可・まったりお話し会 ※おさがりシェア会 ★♪ 18:30 タイマッサージ受付めぐ ~20:30 (限定1名)	★ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ★♪ 13:00 タイマッサージ受付 りさ ~14:30 (限定1名) ★ 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 ★ 16:00 キッズヨガ りさ ★ 20:00 ハタヨガベーシック ちえ	★ 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 りさ ↑マタニティOK ★♪ 15:00 おやこよが りさ ※目安:0~4歳	9:30 ハタヨガベーシックりさ 11:30 ヨギックアーツ やす ~13:00 ★♪ 13:30 タイマッサージ受付りさ ~14:30 (限定1名)	
16	17	18	19	20	21	22	
★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの ♪ 11:00 FRPピラティス みさの	★ 9:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい ★♪ 11:00 おやこよが(0~4歳児 ゆい 内容:産後ケアとベビヨガ ★♪ 18:30 整体受付(限定2名) ~21:00	★ 9:30 ハタヨガベーシックなおこ ★♪ 11:00 サットサンガ なおこ ※軽食持込可 ★♪ 14:00 タイマッサージ受付めぐ ~17:30 (限定1~2名) ★ 15:00 キッズヨガ ゆい ★ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ	★ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ★♪ 13:00 おやこよが(0~4歳児 りさ 内容:産後ケアとベビヨガ ★ 15:00 キッズヨガ ゆい ★ 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 ★ 20:00 ハタヨガベーシック ちえ	★ 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	★ 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 ~13:00 ★♪ 13:30 メディカルヨガ めぐ ★♪ 15:30 タイマッサージ受付めぐ ~17:30 (限定1名)	
23	24	25	26	27	28	9月29日	
★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさの ♪ 11:00 FRPピラティス みさの	★ 9:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい ★♪ 11:00 おやこ広場(0~4歳児 ゆい 軽食持込可・まったりお話し会 ※おさがりシェア会 ★♪ 18:30 整体受付(限定2名) ~21:00	★ 9:30 リラククスヨガ みわ ★♪ 18:30 タイマッサージ受付めぐ ~20:30 (限定1名)	★ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ★♪ 13:00 サットサンガ りさ ※キールタンもします ★ 20:00 インサイドフロー 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 ★ 16:00 キッズヨガ りさ	★ 10:00 タートルレ たいち ★♪ 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	9:30 ハタヨガベーシックりさ ★♪ 11:30 特別ワークショップ第7弾 ~13:00 セラピューティック アジャストメントヨガ やす ★♪ 13:30 FRPピラティス えりか	