



# 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・親子広場でおさがり  
交換会も。※15分過ぎる場合は問合せ

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
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
	☆ 9:30 休講 ☆♪ 11:00 休講 ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定2名)	☆ 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 リサ ☆♪ 13:00 おやこよが(0~4歳児)リサ 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 リサ	☆ 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 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 リサ 11:30 ヨギックアーツ やす ~13:00 13:30 ハロウィンキッズヨガ リサ ~15:00 4~9歳児対象
7	8	9	10	11	12	13
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定2名)	☆ 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 ~21:00 整体受付(限定2名)	☆ 9:30 リラックスヨガ 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 ☆ 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 リサ ☆♪ 13:00 タイマッサージ受付 リサ ~14:30 (限定1名) ☆ 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 リサ ☆ 16:00 キッズヨガ リサ	☆ 10:00 休講 ☆♪ 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 ヴィンヤサフローヨガ めぐ ~12:40 ☆ 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)
14	15	16	17	18	19	20
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ ☆♪ 14:00 タイマッサージ受付 くみこ ~17:30 (限定1~2名) ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定2名)	☆ 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 ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定2名)	☆ 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 ☆ 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 リサ ☆♪ 13:00 おやこよが(0~4歳児)リサ 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 10:00~11:00頃スタジオにて ☆ 13:30 休講 ☆ 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リサ ↑マタニティOK ☆♪ 15:00 おやこよが リサ ※目安:0~4歳	9:30 ハタヨガベーシック リサ 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)
21	22	23	24	25	26	27
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定2名)	☆♪ 10:30 特別ワークショップ第8弾 ~12:00 東洋医学と養生がわかる ×不調をケアするヨガ ゆい ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定2名)	☆ 9:30 リラックスヨガ 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 リサ ☆♪ 13:00 おやこよが(0~4歳児)リサ 内容:産後ケアとベビヨガ ☆ 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 リサ ☆ 16:00 キッズヨガ リサ ☆ 20:00 ハタヨガベーシック ちえ	☆ 10:00 タートル 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 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
28	29	30	31	<div data-bbox="1220 1292 1590 1436" data-label="Text"> <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。</p> </div> <div data-bbox="1601 1292 2060 1436" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●通常クラス60~90mins</li> <li>●Lisa class: English OK</li> <li>●運動量・強度</li> <li>《癒されたい方》</li> <li>・リラクゼーション</li> <li>・骨盤調整ヨガ</li> <li>《程良く動きたい方》</li> <li>・ハタヨガベーシック</li> <li>・FRP</li> <li>《しっかり動かしたい方》</li> <li>・ヴィンヤサフローヨガ</li> <li>・アシュタンガヨガ</li> <li>・ヨギックアーツ</li> <li>・インサイドフロー</li> </ul> </div>		
☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ ☆♪ 14:00 タイマッサージ受付 くみこ ~19:00 (限定1~2名) ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定2名)	☆ 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 ☆ 14:00 ハタヨガアライメント リサ ~15:30 ※月1クラス ※経験者のみ ☆ 18:30 ~21:00 整体受付(限定2名)	☆ 9:30 リラックスヨガ みわ ☆♪ 14:00 タイマッサージ受付 めぐ ~17:30 (限定1~2名)	☆ 11:00 ハタヨガベーシック リサ ☆♪ 13:00 サットサンガ リサ ※キールタンもします ☆ 20:00 インサイドフロー ちえ			