



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			
				11月1日	11月2日	11月3日			
<p>●通常クラス60~90mins ※Lisa class: English OK</p> <p>●運動量・強度 (癒されたい方) ・リラクソヨガ ・骨盤調整ヨガ (しっかり動きたい方) ・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 ・FRP</p>				<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>			<p>♪ 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</p> <p>★ ♪ 13:30 マタニティヨガ りさ ★ 16:00 キッズヨガ りさ</p>	<p>★ 10:00 FRPピラティス えりか ★ ♪ 11:30 休講</p> <p>13:00 アクロ横浜貸切 ~17:00 (ハフォーダンス練習)</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック みわか ★ 11:30 アシュタンガヨガ ももこ ~13:00</p>
4	5	6	7	8	9	10			
<p>★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ</p> <p>13:00 アクロ横浜貸切 ~17:00 (ハフォーダンス練習)</p>	<p>★ 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</p> <p>♪ ♫ 18:30 整体受付(限定2名) ~21:00</p>	<p>★ 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</p> <p>★ ♪ 14:00 タイマッサージ受付 めぐ ~17:30 (限定1~2名)</p> <p>★ 15:00 キッズヨガ ゆい ★ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ</p>	<p>★ 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</p>	<p>♪ 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</p> <p>★ ♪ 13:30 マタニティヨガ りさ</p>	<p>★ 10:00 休講 ★ ♪ 11:30 休講</p> <p>★ ♪ 13:00 ハタヨガベーシックなおこ ↑マタニティOK</p> <p>★ ♪ 14:30 おやこよが なおこ ※目安:4~12歳</p>	<p>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</p> <p>★ ♪ 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)</p>			
11	12	13	14	15	16	17			
<p>★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ</p> <p>★ ♪ 14:00 タイマッサージ受付 くみこ ~19:00 (限定1~2名)</p>	<p>★ 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</p> <p>♪ ♫ 18:30 整体受付(限定2名) ~21:00</p>	<p>★ 9:30 リラクソヨガ みわか ★ ♪ 11:00 おやこ広場(0~4歳児) みわか 軽食持込可・まったりお話し</p> <p>★ ♪ 18:30 タイマッサージ受付 めぐ ~20:30 (限定1名)</p>	<p>★ 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)</p> <p>★ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ</p>	<p>♪ 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</p> <p>★ ♪ 13:30 休講</p>	<p>★ 10:00 セラピーヨガ ちえ ★ ♪ 11:30 休講</p> <p>★ 13:00 季節のコンディショニング ゆい ↑マタニティOK</p> <p>★ ♪ 14:30 おやこよが ゆい ※目安:0~4歳</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック ももこ ★ 11:30 アシュタンガヨガ ももこ ~13:00</p> <p>★ ♪ 13:30 休講 めぐ ★ ♪ 15:30 タイマッサージ受付 めぐ ~17:30 (限定1名)</p>			
18	19	20	21	22	23	24			
<p>★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ</p>	<p>★ 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</p> <p>★ 14:00 ハタヨガアライメント りさ ~15:30</p> <p>♪ ♫ 18:30 整体受付(限定2名) ~21:00</p>	<p>★ 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</p> <p>★ ♪ 14:00 タイマッサージ受付 めぐ ~17:30 (限定1~2名)</p>	<p>★ 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</p> <p>★ 15:00 キッズヨガ ゆい ★ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ</p>	<p>♪ 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</p> <p>★ ♪ 13:30 マタニティヨガ りさ ★ 16:00 キッズヨガ りさ</p>	<p>★ 10:00 タートル たいち ★ ♪ 11:30 休講</p> <p>★ ♪ 13:00 ハタヨガベーシックなおこ ↑マタニティOK</p> <p>★ ♪ 14:30 おやこよが なおこ ※目安:4~12歳</p>	<p>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</p> <p>★ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか</p>			
25	26	27	28	29	30				
<p>★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ</p> <p>★ ♪ 14:00 タイマッサージ受付 くみこ ~19:00 (限定1~2名)</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ★ ♪ 11:00 おやこ広場(0~4歳児) なおこ 軽食持込可・まったりお話し</p> <p>♪ ♫ 18:30 整体受付(限定2名) ~21:00</p>	<p>★ ♪ 9:30 リラクソヨガ みわか</p> <p>★ ♪ 18:30 タイマッサージ受付 めぐ ~20:30 (限定1名)</p>	<p>★ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ★ ♪ 13:00 ベビヨガフォトアートWS ~14:30 りさ</p> <p>★ 20:00 インサイドフロー ちえ</p>	<p>♪ 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</p> <p>★ ♪ 13:30 マタニティヨガ りさ</p>	<p>★ 10:00 FRPピラティス えりか ★ ♪ 11:30 休講</p> <p>★ 13:00 ハタヨガベーシック りさ ↑マタニティOK</p> <p>★ ♪ 14:30 おやこよが りさ ※目安:0~4歳</p>				