12月 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

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。

●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

●運動量・強度
《癒されたい方》
・リラックスヨガ
・骨盤調整ヨガ
《程良く動かしたい方》
・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

《タイ古式ﾏｯｻｰｼﾞについて》
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・友達とかご要望も伺います。
問い合わせはライン公式アカウントか公式HPより。

月	火	水	木	金	土	日
						12月1日 ☆ 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
2 ☆ 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）	3 ☆ 9:30 季節のｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 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 たいち ～21:00 整体受付(限定2名)	4 ☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ☆ ♪ 11:00 サットサンガ なお ※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）	5 ☆ 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 休講 ちえ	6 ♪ 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	7 ☆ 10:00 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ 13:00 ハタヨガベーシック りさ ↑マタニティOK ☆ ♪ 14:30 おやこよが りさ ※目安：0～4歳	8 ↓ リムヨガチケット使用可！ **周年祭イベント** 10:00～15:00 マッサージ体験＆ヨガ受け放題 ＆マクロビビュッフェランチ ヨガや色々なお話もしましょう♪ 講師 りさ・やすぱぱ・めぐ たいち・なおこ・みわ
9 ☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ	10 ☆ 9:30 季節のｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 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 たいち ～21:00 整体受付(限定2名)	11 ☆ ♪ 9:30 リラックスヨガ みわ ☆ ♪ 11:00 おやこ広場(0～4歳 みわ 軽食持込可・まったりお話 ☆ ♪ 18:30 タイマッサージ受付 めぐ ～20:30（限定1名）	12 ☆ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 13:00 キールタン りさ ～14:00 ☆ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ ちえ	13 ♪ 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	14 ☆ 10:00 セラピーヨガ ちえ ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 13:30 季節のｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝ ゆい ↑マタニティOK ☆ ♪ 15:00 おやこよが ゆい ※目安：4～12歳	15 ☆ 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）
16 ☆ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ ♪ 11:00 FRPピラティス みさ ♪ ☆ 13:00 セラピスト練習会 みさ ～17:3 クリスマス＆忘年会 りさ	17 ☆ 9:30 季節のｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 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 りさ ～15:30 ♪ ☆ 18:30 たいち ～21:00 整体受付(限定2名)	18 ☆ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ ☆ ♪ 11:00 サットサンガ なお ※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）	19 ☆ 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 ハタヨガベーシック ちえ	20 ♪ 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 クリスマスイベント	21 ☆ 10:00 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ 13:00 ハタヨガベーシック ゆい ↑マタニティOK ☆ ♪ 14:30 おやこよが ゆい ※目安：0～4歳	22 ☆ 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
23 ☆ 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）	24 ☆ 9:30 ハタヨガベーシック ゆい ☆ ♪ 11:00 おやこ広場(0～4歳児) ゆい 軽食持込可・まったりお話会 ♪ ☆ 18:30 たいち ～21:00 整体受付(限定2名)	25 ☆ ♪ 9:30 リラックスヨガ みわ ☆ ♪ 18:30 お休み めぐ ～20:30（限定1名）	26 ☆ 11:00 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 13:00 リムヨガ大掃除 ～15:00 ☆ 20:00 インサイドフロー ちえ	27 ♪ 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	28 ☆ 10:00 タートレ たいち ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 13:00 ハタヨガベーシック なおこ ↑マタニティOK ☆ ♪ 14:30 おやこよが なおこ ※目安：4～12歳	12月29日 年末年始は一週間 お休みさせて頂きます。 12/29-1/4