3月 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。

《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。

●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合
わせてお問い合わせ下さい。

●運動量・強度
《ゆるゆる癒されたい方》
・ハタヨガベーシック
・骨盤調整ヨガ
《程良く体を動かしたい方》
・ハタヨガベーシック
・ゆったりフローヨガ
・FRP
・心身リフレッシュヨガ
《しっかり体を動かしたい方》
・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
・アニマルフロー
《体の使い方を学びたい方》
・ハタヨガアライメント

月	火	水	木	金	土	日
				3月1日 ♪ 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 みさの 20:00 休講	3月2日 ☆ 10:00 FRPピラティス みさの ☆ ♪ 11:30 マタニティヨガ みさの ☆ ♪ 13:30 休講 ☆ ♪ 15:00 休講	3月3日 ☆ 9:30 マクロビ×ヨガ みわ ☆ 11:30 アシュタンガヨガ みさの
4 ☆ 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	5 ☆ 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 クラス後ぷち交流会♪ ☆ ♪ 13:30 ♪ ☆ 18:30 ～21:00 整体受付(限定3名) たいち	6 ☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 マクロビ×ヨガ みわ ☆ 16:30 キッズヨガ りさ	7 ☆ 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 クラス後ぷち交流会♪	8 ♪ 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 みさの 20:00 休講	9 ☆ 10:00 休講 ☆ ♪ 11:30 休講 ☆ ♪ 13:30 ゆったりフローヨガ なおこ ☆ ♪ 15:00 おやこよが なおこ ※目安:4～12歳	10 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
11 ☆ 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	12 ☆ 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 クラス後ぷち交流会♪ ☆ ♪ 13:30 季節のｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ ゆい ♪ ☆ 18:30 ～21:00 整体受付(限定3名) たいち	13 ☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 マクロビ×ヨガ みわ	14 ☆ 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 クラス後ぷち交流会♪	15 ♪ 11:30 特別ワークショップ第2弾 ～13:00 骨盤調整ヨガスペシャル ちひろ ☆ ♪ 13:30 マタニティヨガ みさの 20:00 休講	16 ☆ 10:00 FRPピラティス みさの ☆ ♪ 11:30 マタニティヨガ みさの ☆ ♪ 13:30 休講 ☆ ♪ 15:00 休講	17 9:30 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 11:30 ヨギックアーツ やす
18 ☆ 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	19 ☆ 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 クラス後ぷち交流会♪ ☆ ♪ 13:30 ♪ ☆ 18:30 ～21:00 整体受付(限定3名) たいち	20 ☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 マクロビ×ヨガ みわ	21 ☆ 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 クラス後ぷち交流会♪	22 ♪ 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 みさの 20:00 休講	23 ☆ 10:00 FRPピラティス みさの ☆ ♪ 11:30 マタニティヨガ みさの ☆ ♪ 13:30 ゆったりフローヨガ なおこ ☆ ♪ 15:00 おやこよが なおこ ※目安:4～12歳	24 ☆ 9:30 マクロビ×ヨガ みわ ☆ 11:30 アシュタンガヨガ みさの ☆ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか
25 ☆ 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 ♪ ☆ 13:00 ～17:30 セラピスト練習会 みき りさ	26 ☆ 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 クラス後ぷち交流会♪ ☆ ♪ 13:30 季節のｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ ゆい ♪ ☆ 18:30 ～21:00 整体受付(限定3名) たいち	27 ☆ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか ☆ ♪ 11:00 マクロビ×ヨガ みわ ☆ 16:30 キッズヨガ りさ	28 ☆ 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 クラス後ぷち交流会♪	29 ♪ 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 みさの 20:00 休講	30 ☆ 10:00 FRPピラティス みさの ☆ ♪ 11:30 マタニティヨガ みさの ☆ ♪ 13:30 休講 ☆ ♪ 15:00 休講	3月31日 9:30 ハタヨガベーシック りさ ☆ ♪ 11:30 ヨギックアーツ やす