



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。

月	火	水	木	金	土	日
		5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
<p>●通常クラス60~90mins ※Lisa class: English OK</p> <p>●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</p> <p>《しっかり体を動かしたい方》 ・ヴィンヤサフローヨガ ・アシタンガヨガ ・ヨギックアーツ 《体の使い方を学びたい方》 ・ハタヨガアライメント</p>						
		<p>♪ 9:30 FRPピラティス えりか</p> <p>♪ 11:00 リラックスヨガ みわ</p>	<p>★ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>★ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会 ♪</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</p> <p>11:00 心身リフレッシュヨガちひろ</p> <p>13:30 アクロ横浜貸切 ~17:30 (パフォーマンス練習)</p>	<p>★ 10:00 FRPピラティス えりか</p> <p>★ ♪ 11:30 休講</p> <p>★ ♪ 13:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい ↑ マタニティOK</p> <p>★ ♪ 15:00 およこよが ゆい ※目安:4~12歳</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>11:30 ヨギックアーツ やす</p> <p>★ ♪ 13:30 アクロヨガJAM りさ ~17:00 やす</p>
6	7	8	9	10	11	12
<p>★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさ</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ</p> <p>★ ♪ 11:30 およこよが(0~4歳児)ゆい クラス後ぶち交流会 ♪</p> <p>★ ♪ 13:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい</p> <p>♪ ♪ 18:30 たいち ~21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか</p> <p>★ ♪ 11:00 リラックスヨガ みわ</p>	<p>★ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>★ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会 ♪</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</p> <p>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>★ 16:00 キッズヨガ りさ</p>	<p>★ 10:00 FRPピラティス えりか</p> <p>★ ♪ 11:30 休講</p> <p>★ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック なおこ ↑ マタニティOK</p> <p>★ ♪ 15:00 およこよが なおこ ※目安:4~12歳</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック みわ</p> <p>★ 11:30 休講</p> <p>★ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ</p> <p>♪ 11:30 特別ワークショップ第4弾 ~13:00 ピラティスとヨガで 姿勢を整える みさの</p> <p>♪ ♪ 18:30 たいち ~21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ 9:30 リラックスヨガ みわ</p> <p>★ ♪ 11:30 休講</p> <p>♪ ♪ 18:30 たいち ~21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか</p> <p>★ ♪ 11:00 ハタヨガベーシック なおこ</p>	<p>★ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>★ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会 ♪</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</p> <p>11:00 心身リフレッシュヨガちひろ</p> <p>★ ♪ 13:30 休講</p> <p>★ 16:00 キッズヨガ りさ</p>	<p>★ 10:00 セラピーヨガ ちえ</p> <p>★ ♪ 11:30 休講</p> <p>★ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック なおこ ↑ マタニティOK</p> <p>★ ♪ 15:00 およこよが なおこ ※目安:4~12歳</p>	<p>9:30 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>11:30 ヨギックアーツ やす</p> <p>13:30 アクロ横浜貸切 ~17:30 (パフォーマンス練習)</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさ</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさ</p> <p>♪ ♪ 18:30 たいち ~21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ</p> <p>★ ♪ 11:30 およこよが(0~4歳児)ゆい クラス後ぶち交流会 ♪</p> <p>★ ♪ 13:30 季節のコンディショニングヨガ ゆい</p> <p>♪ ♪ 18:30 たいち ~21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか</p> <p>★ ♪ 11:00 リラックスヨガ みわ</p>	<p>★ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>★ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会 ♪</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</p> <p>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 タートル たいち</p> <p>★ ♪ 11:30 休講</p> <p>★ ♪ 13:30 休講</p> <p>★ ♪ 15:00 休講</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック みわ</p> <p>★ 11:30 アシタンガヨガ ももこ</p> <p>★ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか</p>
27	28	29	30	31	<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 ヴィンヤサフローヨガ みさ</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさ</p> <p>♪ ♪ 18:30 たいち ~21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ</p> <p>★ ♪ 11:30 およこよが(0~4歳児)なおこ クラス後ぶち交流会 ♪</p> <p>★ ♪ 13:30</p> <p>♪ ♪ 18:30 たいち ~21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ ♪ 9:30 FRPピラティス えりか</p> <p>★ ♪ 11:00 休講</p>	<p>★ 11:00 ハタヨガベーシック りさ</p> <p>★ ♪ 13:00 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安:2ヶ月~12か月 クラス後ぶち交流会 ♪</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</p> <p>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>		