

6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。

月	火	水	木	金	土	日		
				6月1日		6月2日		
<p>●通常クラス60～90mins ※Lisa class: English OK</p> <p>※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。</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 ・アシュタンガヨガ ・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>《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>★ 10:00 FRPピラティス えりか</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りさ</p> <p>11:30 ヨギックアーツ やす</p> <p>★ ♪ 13:30 ハタヨガベーシックりさ</p>
3	4	5	6	7	8	9		
<p>★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさこ</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさこ</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ</p> <p>★ ♪ 11:30 おやこよが(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 ～21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ ♪ 9:30 休講</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</p> <p>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 タートルレ たいち</p> <p>★ ♪ 11:30 休講</p> <p>★ 13:30 特別ワークショップ第5弾 ～15:00 心と身体に最高の癒しをりさ& 生演奏×ヨガのコラボ みっちー</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 アクロ横浜貫切 ～17:30 (パフォーマンス練習)</p>		
10	11	12	13	14	15	16		
<p>★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさこ</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさこ</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ</p> <p>★ ♪ 11:30 おやこよが(0～4歳児)なおこ 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 ～21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ ♪ 9:30 休講</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</p> <p>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</p> <p>11:30 ヨギックアーツ やす</p> <p>13:30 アクロ横浜貫切 ～17:30 (パフォーマンス練習)</p>		
17	18	19	20	21	22	23		
<p>★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさこ</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさこ</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ</p> <p>★ ♪ 11:30 おやこよが(0～4歳児)なおこ 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 ～21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ ♪ 9:30 休講</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</p> <p>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 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 りさ ↑マタニティOK</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 アシュタンガヨガ ももこ</p> <p>★ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか</p>		
24	25	26	27	28	29	6月30日		
<p>★ 9:30 ヴィンヤサフローヨガ みさこ</p> <p>♪ 11:00 FRPピラティス みさこ</p>	<p>★ 9:30 ハタヨガベーシック なおこ</p> <p>★ ♪ 11:30 おやこよが(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 ～21:00 整体受付(限定3名)</p>	<p>★ ♪ 9:30 休講</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</p> <p>クラス後ぶち交流会 ♪</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</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みわ</p> <p>★ 11:30 アシュタンガヨガ ももこ</p> <p>★ ♪ 13:30 FRPピラティス えりか</p>		