

★リムヨガスケジュール★

♪マークはお子様連れOKのクラス

初心者・身体が硬い方
運動が久しぶりの方オススメ

※前日までの要予約
当日はお断りする場合がありますが
一度お問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:10	7:00~7:45 朝活フローヨガ★★★ 8:00~8:45 朝活ゆったりヨガ★ BYさえ	10:00~11:10	10:00~11:10 ♪		9:00~10:00	9:00~10:10
リラックスヨガ★ りさ		ハタヨガアライメント ★~★★★ りさ	ハタヨガベーシック ★~★★★ りさ		キッズヨガ(3~6歳) ※月に1, 2回 りさ	ハタヨガアライメント ★~★★★ りさ
11:30~12:40 ♪	10:00~11:10	11:30~12:30 ♪	11:30~12:40	11:00~12:10	10:30~11:40	10:30~11:40
ハタヨガベーシック ★~★★★ りさ	ハタヨガベーシック★ さえ ※月に2回	産後ママ&ベビヨガ ★~★★★ りさ	ヴィンヤサフローヨガ ★★~★★★★ りさ	ハタヨガベーシック★ ちひろ	アシュタンガヨガ 初中級 ★★~★★★★ ともひこ	ヴィンヤサフローヨガ ★★~★★★★ りさ
13:00~18:00	13:00~17:00	13:00~21:00	《個人クラス》 プライベートヨガor タイ古式マッサージ等 空き状況は お問い合わせください。 17:00~18:15 ベリーダンス ALLレベル ラス・ロシータス ※月に2, 3回 20:00~21:10 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ (最終週はリラックスヨガ★) りさ	13:30~14:40 ♪ 骨盤調整ヨガ★ ちひろ		12:00~13:00
《個人クラス》 プライベートヨガor タイ古式マッサージ等 空き状況は お問い合わせください。	《個人クラス》 プライベートヨガor タイ古式マッサージ等 空き状況は お問い合わせください。	《個人クラス》 プライベートヨガor タイ古式マッサージ等 空き状況は お問い合わせください。 最終週のみ16:00~21:00 オオイズミタイチ先生による 背骨からみる整体施術 予約先着順★		15:00~19:00 アクロヨガJAM りさ ※大人1000円 小学生500円 ※月2, 3回の開催 ※たまに日曜開催	15:30~16:40 ヴィンヤサフローヨガ ★★ ちひろ	親子ORキッズクラス ※不定期 りさ
				17:00~18:10 ハタヨガ★ ちひろ	17:00~18:10 ヴィンヤサフローヨガ ★★ さえ/なほ	
				19:00~20:10 ヴィンヤサフローヨガ ★★ ちひろ	19:00~20:10 ハタヨガベーシック ★ さえ/なほ	
				20:30~21:40 リラックスヨガ★ /ハタヨガ★(隔週) ちひろ	20:30~21:40 《個人クラス》 空き状況は お問い合わせください。 特別ワークショップや イベントが入ることが あります。	
					※日曜は週によって 変動があるため、特に 毎月のスケジュールを 随時ご確認下さい♪ ※また、不定期で 日曜アクロヨガJAM 開催します♪ 13:30~17:30 随時スケジュールを ご確認くださいね!	



★の数は運動量を表します。
クラス内容や日程・時間は月によって少し変わる場合があります。
必ずHPで随時ご確認頂き、ご不安な方は事前にご予約ください。

ご予約・お問い合わせはこちら

lyimyoga1216@gmail.com ☎080-9719-0309

詳しい情報はHPをチェック! ▶▶▶

