

# ★リムヨガスケジュール★

♪子連れ可  
それ以外のクラ  
スはお問合せ

オンライン  
のみ

スタジオ  
オンライン  
両方受付可

ヨガ初心者・身体が硬い方  
運動が久しぶりの方でも  
比較的参加しやすいクラスです

すべて3時間前までの完全予約制。  
それ以降は直接お問合せください。

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:40	9:30~10:40	10:00~11:10 ♪	9:30~10:40	10:00~11:10 ♪	9:30~10:40	9:30~10:40
ハタヨガアライメント ★★ りさ	ゆったりフローヨガ ★★※週による りさ	ハタヨガベーシック ★★ しおり	ハタヨガベーシック ★★※週による りさ/しおり	骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ	ハタヨガアライメント ★★ りさ※週による	ハタヨガアライメント 中級 りさ※週による
11:00~12:10	11:00~12:10 ♪		11:00~12:10		10:30~11:40 ♪	11:00~12:10
ハタヨガベーシック ★★ りさ	ハビ連れ・マタニティ大歓迎 癒しのリンパヨガ★ withリンパマッサージ マッサージクリームをご用意ください♪ りさ		ハタヨガアライメント ★★※週による りさ/しおり		音楽と共に楽しく汗を流す♪ ポップピラティス みづき★★★ ※週による	ハタヨガアライメント 初級 りさ※週による
カスタムクラス プライベートクラス タイ式マッサージ受付 ※事前予約制		カスタムクラス プライベートクラス タイ式マッサージ受付 ※事前予約制	カスタムクラス プライベートクラス タイ式マッサージ受付 ※事前予約制		11:00~11:40 ♪ 背骨コンディショニング ※背骨の歪みを整え不調を 改善する運動プログラム たいち	11:00~12:00 幼児向け 英会話キッズヨガ くりあ※週による
17:00~19:00						13:30~14:30 小学低学年向け 英会話キッズヨガ くりあ※週による
プライベート整体 ※2~3人まで受付可 たいち					15:30~16:30	15:00~16:00
19:30~20:10 ♪		18:30~19:10 ♪			英会話キッズヨガ くりあ※週による	ハタヨガベーシック ★★ くりあ※週による
背骨コンディショニング ※背骨の歪みを整え不調を 改善する運動プログラム たいち		ハタヨガベーシック ★★ りさ※週による			17:00~18:10 心身リフレッシュヨガ (フロー系)★★ ちひろ	
20:30~		20:00~21:10	19:30~20:10	21:30~22:30	21:30~22:30	
プライベート整体 ※限定1人のみ たいち		がっつり動いて ストレス・運動不足解消 ヴァンヤサフローヨガ with瞑想★★★ りさ	ハタヨガアライメント ★★ りさ※週による	リンパと血流を促して むくみと疲れ解消 リンパヨガ★ withリンパマッサージ りさ※週による	リストラティブヨガ & マインドフルネス瞑想 ★ さやか※週による	



★の数は運動量を表します。子連れで参加希望の方はお問合せください。  
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でご確認頂き、事前にご予約ください。

ご予約・お問い合わせはこちら 詳しい情報はHPをチェック! ▶▶▶  
lyimyoga1216@gmail.com ☎ 080-9719-0309

