

# ★リムヨガクラススケジュール★

♪ = 子連れOKクラス  
★の数 = 運動量

※通常3時間前迄の要予約ですが、クラスによっては前日22時迄の要予約のものもあり  
当日参加は一度お問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:40 ♪	10:30~11:40 ♪	10:00~11:10 ♪	9:30~10:40 ♪	9:30~10:40 ♪	10:30~11:30	9:30~11:00
ヴィンヤサフローヨガ ★★★ みさの	ハタヨガベーシック ★★みき ※週による	ハタヨガベーシック ★★ しおり ※オンライン対応	ハタヨガアライメント ★★りさ ゆったりフローヨガ ★★りさ ※週による	骨盤調整ヨガ★ ちひろ ※オンライン対応	ヨガ棒★★ たいち ※週による 11:30~12:30 ♪ フローピラティス ★★グレース ※週による	ハタヨガアライメント★★ りさ 11:30~12:30 キッズヨガ(幼児&児童) りさORみき
11:00~12:10 ♪	10:00~11:00 ♪	11:30~12:40 ♪	11:00~12:10	11:00~12:10 ♪		9:30~10:40 ♪ ハタヨガベーシック ★みき 11:30~12:40 ♪ ハタヨガベーシック ★★りさ
FRPピラティス ★★ みさの ※オンライン対応 専用グリッポンお持ちの方のみ	フローピラティス ★★ グレース ※週による	ゆったりフローヨガ ★★ みさの	ハタヨガベーシック★ りさ ※オンライン対応	心身リフレッシュヨガ★★ ちひろ ※オンライン対応		
13:30~14:40 ♪	13:30~14:30 ♪	13:30~14:30 ♪	13:00~14:30 ♪	13:30~14:40 ♪	14:00~15:10 ♪	13:00~14:30 ♪
ハタヨガベーシック ★★みき ※週による	親子で参加できるヨガ みきORりさ ※対象:0~3歳児とママ ※週による	産後ママヨガ みさの ※対象:0歳児とママ ※月3回	パーソナルクラス (ヨガ&タイ古式マッサージ) りさ	マタニティヨガ みさの 対象:安定期以降の妊婦さん ※最終週はフォト撮影イベント	ボディメイクヨガ ★★ いづみ 14:00~15:10	ヨギックアーツ ★★★やすばば ※オンライン対応 13:00~14:30 ♪
15:00~16:00					アロマセラピーヨガ ★いづみ	アシュタンガヨガ ★★★ともひこ
幼児キッズヨガ みき ※週による			17:00~18:00 小学生キッズヨガ りさ ※週による		15:30~16:40 ♪	15:00~16:10 ♪
13:00~17:30 ♪				18:00~19:30	親子で参加できるヨガ いづみ ※対象:3~12歳児とママ	ハタヨガベーシック ★★なえ ※隔週
セラピスト練習会 ※紹介制・月1	18:30~21:30			タイ古式マッサージ なえ	17:00~18:10	17:00~18:30
	プライベート整体 ※3人限定 たいち			20:00~21:10	骨盤調整ヨガ ★ちひろ	
			20:00~21:10	20:00~21:10		タイ古式マッサージ なえ ※隔週
			ヴィンヤサフローヨガ ★★★りさ ※オンライン対応	ハタヨガベーシック ★★なえ ※オンライン対応		子連れOKクラス♪は 未就学は付き添い無料。 小学生はご相談ください。



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。

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! ▶▶▶

