

# ★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 ♪	10:00~11:10 ♪	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	ゆったりフローヨガ ★★ しおり ※週による	ハタヨガベーシック ★★ しおり	ハタヨガアライメント ★★ りさ(ようこ)	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	ハタヨガアライメント★★ りさ 11:30~12:30
11:00~12:10 ♪	11:30~12:40 ♪	11:30~12:40 ♪	11:00~12:10	11:00~12:10 ♪	11:30~12:30 ♪ FRPピラティス ★★みさの ※週による	キッズヨガ(幼児&児童) りさORみき 9:30~10:40 ♪
FRPピラティス ★★ みさの ※オンライン対応 専用グリップンお持ちの方のみ	ゆったりリンパヨガ ★りさ ※オンラインのみ	ゆったりフローヨガ ★★ みさの	ハタヨガベーシック★ りさ(ようこ) ※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		ハタヨガベーシック ★みき 11:30~12:40 ♪
13:30~14:40 ♪	13:30~14:30 ♪	13:30~14:30 ♪	13:00~14:30 ♪	13:30~14:40 ♪	13:30~14:40 ♪	13:00~14:30 ♪
ハタヨガベーシック ★★みき ※週による	おやこヨガ りさORようこ ※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 ※産休のため少しお休み	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 ※週による	ヨギックアーツ ★★★やすばば ※オンライン対応
15:00~16:00					13:30~14:40 ♪ アニマルフロー ★★ひとみ ※週による	13:00~14:30 ♪
キッズヨガ みき ※週による			17:00~18:00			アシュタンガヨガ ★★★ともひこ
13:00~17:30 ♪			小学生キッズヨガ りさ ※産休のため少しお休み	18:00~19:30 ♪	15:00~16:10 ♪	15:00~16:10 ♪
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	15:00~16:30 ♪ おやこヨガ いづみ※週による ※対象:3~12歳児とママやパパ	ハタヨガベーシック ★★なえ ※隔週
	プライベート整体 ※3人限定 たいち				17:00~18:10 タイ古式マッサージ ひとみ ※週による	17:00~18:30 ♪
				20:00~21:10	20:00~21:10	17:00~18:10 骨盤調整ヨガ ★ちひろ ※週による
			ヴィンヤサフローヨガ ★★★りさ ※産休のため少しお休み	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! ▶▶▶

