

★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

オンライン可
※ZOOMを使用

※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	ハタヨガアライメント ★★ ようこ	ハタヨガベーシック ★★ しおり	ゆったりフローヨガ ★★ なおこ	骨盤調整ヨガ ★ ちひろ ※オンライン対応	ゆったりフローヨガ ★★ りさ	ハタヨガアライメント★★★ りさorようこ 9:30~10:40 ♪ ハタヨガベーシック★ みきorりさ
11:00~12:10 ♪		11:30~12:40 ♪	11:00~12:10 ♪	11:00~12:10 ♪	11:30~12:40 ♪	11:30~12:30
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		ゆったりフローヨガ ★★ みさの	ハタヨガベーシック ★(マタニティ可) 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	FRPピラティス ★★みさの ※週による	キッズヨガ ※目安3~9歳 おやこよが ※対象:0~6歳児とママ りさorみきorようこ
13:30~14:40 ♪	13:30~14:30 ♪	13:30~14:40 ♪	13:30~14:40 ♪	13:30~14:40 ♪	13:30~14:40 ♪	13:00~14:30 ♪
	おやこよが ようこorりさ ※対象:0~3歳児とママ	産後ママヨガ みさの ※対象:0歳児とママ	産後ママ&ベビヨガ りさ ※対象:0歳児とママ ※オンライン対応	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 ★★★やすぱぱ
15:00~16:00			16:00~17:00		13:30~14:40 ♪	13:00~14:30 ♪
			キッズヨガ りさ ※調整中		アニマルフロー ★★ひとみ ※週による	アシュタンガヨガ ★★★ともひこ
13:00~17:30 ♪				18:00~19:30 ♪	15:00~16:10 ♪	15:00~16:10 ♪
				タイ古式マッサージ なえ	おやこよが 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
セラピスト練習会 ※紹介制・月1	18:30~21:30			20:00~21:10	15:00~16:30 ♪	17:00~18:30 ♪
	プライベート整体 ※3人限定 たいち			ハタヨガベーシック ★★ なえ ※オンライン対応	タイ古式マッサージ ひとみ ※週による	タイ古式マッサージ なえ ※隔週
					17:00~18:10	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。
					骨盤調整ヨガ ★ちひろ ※週による	



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! ▶▶▶

