

★リムヨガクラススケジュール★

♪マーク=子連れOK
 黄色枠=子連れの方向け
 ★の数=運動量

オンライン可
 ※ZOOMを使用
 ※1時間前までの予約

※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	9:30~10:40			9:30~10:40 ♪	10:30~12:00	9:30~10:40	
ヴィンヤサフローヨガ ★★★ みさの	ハタヨガベーシック ★★ なおこ			骨盤調整ヨガ ★ ちひろ ※オンライン対応	タイ古式マッサージ はるみ	ハタヨガベーシック ★★ (マタニティ可) りさ/しおり ※オンライン対応	
11:00~12:10 ♪	11:30~12:30 ♪	10:30~11:40	11:00~12:10	11:00~12:10 ♪	11:30~12:30	11:30~13:00	
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	親子ヨガ/親子英語 なおこ/ゆみ ※対象:0~4歳児とママ ※状況に応じてママ中心で ヨガをする時もあり	ゆったりフローヨガ ★★ しおり	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	ヨギックアーツ ★★★ やすぱぱ ※月1アシュタンガヨガ みさの	
13:00~17:30 ♪	12:30~13:30頃 ♪	13:30~15:00 ♪	13:00~14:00 ♪	13:30~14:40 ♪	13:30~14:40 ♪	13:30~14:30	
セラピスト練習会 ※紹介制・月1	ママ交流会 ※各自軽食持参OK ※親子クラス参加者無料 こだけ参加は500円	タイ古式マッサージ りさ	産後ママ&ベビヨガ りさ ※対象:0歳児とママ ※上のお子様付き添い可 ※状況に応じてママ中心で ヨガをする時もあり	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	ゆったりフローヨガ ★★ りさ/なおこ	キッズヨガ りさ ※対象:3~6歳児 (小学生・2歳児は相談)	
			16:00~17:00		14:00~15:00頃 ♪		13:30~14:30 ♪ アニマルフロー ★★ ひとみ
プライベート整体 ※3人限定 たいち	18:30~21:30		ママ交流会 ※各自軽食持参OK ※親子クラス参加者無料 こだけ参加は500円		15:00~16:00 ♪	ハタヨガベーシック ★★ なえ	
					親子ヨガ りさ/なおこ ※対象:4~12歳児とママやパパ		
					15:00~16:30 ♪		17:00~18:30 ♪
					タイ古式マッサージ ひとみ		タイ古式マッサージ なえ/はるみ
20:00~21:10						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。	
							ハタヨガベーシック ★★ なえ ※オンライン対応



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! ▶▶▶

