

★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 ♪	10:00~11:00	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	FRPピラティス ★★みさの	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	11:30~12:40	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 ※参加者の年齢に応じてクラス内容をその都度考えます	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	マタニティヨガ みさの 対象:安定期以降の妊婦さん	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 ♪	14:00~15:10 ♪	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	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	マクロビ×ヨガ ★★ みわ	産後ママ&ベビ ヨガエクササイズ りさ ※対象:0歳児とママ ※上のお子様付き添い可	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 ※講師も子連れの場合あり	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 ♪		15:00~16:00 ♪	15:00~16:10 ♪
		キッズヨガ りさ ※対象:小学生低学年 (年長、高学年は相談)	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		親子ヨガ りさ/なおこ ※対象:4~12歳児とママやパパ ※講師も子連れの場合あり	マクロビ×ヨガ ★★ みわ
	18:30~21:30					
	もみほぐし・整体 ※3人限定 たいち			20:00~21:10		
				休講中		子連れOKクラス ♪は 未就学は付き添い無料。 小学生は1回1500円で 各クラス一緒に受講可。 中学生以降は大人と同チ ケット使用で受講可。



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! ▶▶▶

