

★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	FRピラティス orセラピーヨガ orタートル えりか・ちえ・たいち	ハタヨガベーシック ★★りさ/みわ ※りさのみオンライン対応
11:00~12:10 ♪	11:30~12:30 ♪	11:00~12:10 ♪	11:00~12:10	11:00~12:10	11:30~12:40	11:30~13:00
FR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	おやこヨガ なおこ/ゆい ※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	リラックスヨガ ★ みわ	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	休講	ヨギックアーツ ★★★やすばば アシュタンガヨガ ★★★ももこ
13:00~17:30 ♪	12:30~13:00頃 ♪		13:00~14:00 ♪	13:30~14:40 ♪	13:30~14:40 ♪	13:30~14:40 ♪
セラピスト練習会 /施術・講座など	ママ交流会 ※各自軽食持参OK ※親子クラス参加者無料 ここだけ参加は500円		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 りさ 対象:安定期以降の妊婦さん	ハタヨガベーシック ★★ なおこ/りさ ※講師も子連れの場合あり ※マタニティも参加OK	FRピラティス ★★ えりか ※隔週※
	13:30~14:40 ♪		14:00~14:30頃 ♪	16:00~17:00	15:00~16:00 ♪	13:30~17:30
	季節のコンディショニング ヨガ★★ゆい	w	ママ交流会 ※各自軽食持参OK ※親子クラス参加者無料 ここだけ参加は500円	キッズヨガ りさ ※対象:4~9歳	おやこヨガ なおこ/りさ ※対象:4~12歳児とママやパパ ※講師も子連れの場合あり	パーソナル受付 マッサージ受付 イベント/アクロヨガJAM etc
	18:30~21:00				13:30~16:30頃	
	もみほぐし・整体 ※2人限定 たいち		20:00~21:10		アクロヨガJAM ※月1	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。
			ヴィンヤサフローヨガ ★★★ (最終週はインサイドフロー) ちえ			



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! ▶▶▶



