

# ★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		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	季節のコンディショニング ヨガ★★ゆい	ハタヨガベーシック ★★なおこ リラックスヨガ♪ ★みわ		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 ♪	11:00~12:00 ♪	11:00~12:00 ♪	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 ゆい ※対象:0~4歳児とママ ※産後ケアとベビーヨガ	月2サットサンガ なおこ 無料	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
14:00~17:30 ♪	11:00~13:00 ♪	11:00~13:00 ♪	13:00~14:00 ♪	13:30~14:40 ♪	13:30~14:40	13:30~14:40 ♪
タイマッサージ受付 ※1~2名限定 くみこ 月2回	月1おやこ広場 ゆい 無料	月1おやこ広場 みわ 無料	おやこヨガ りさ 月2回 ※対象:0~4歳児とママ ※産後ケアとベビーヨガ	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/ゆい ※講師が子連れの場合あり ※マタニティも参加OK	FRピラティス ★★えりか メディカルヨガ ★★めぐ
13:00~17:30 ♪	14:00~15:30	14:00~17:30 ♪	13:00~14:30 ♪ タイマッサージ受付 ※1名限定 りさ 月1回 月1キールタン りさ 無料		15:00~16:00	15:30~17:30
セラピスト練習会 /講座 /アクロヨガJAM など	ハタヨガアライメント りさ 月1回	タイマッサージ受付 ※1~2名限定 めぐ 月2回	15:00~16:00	16:00~17:00	おやこヨガ なおこ/りさ/ゆい ※対象:4~12歳児とママやパパ ※0~4歳児向けの週もあり ※講師も子連れの場合あり	タイマッサージ受付 ※1~2名限定 めぐ 月2回
	18:30~21:00	18:30~20:30	キッズヨガ ゆい ※対象:3~7歳	キッズヨガ りさ ※対象:4~9歳		
	もみほぐし・整体 ※2名限定 たいち	タイマッサージ受付 ※1名限定 めぐ 月2回	20:00~21:10	20:00~21:10		※施術枠はパーソナル クラスも可。お問合せ要
			ヴィンヤサフローヨガ ★★★ (最終週はインサイドフロー) ちえ	ハタヨガベーシック ★★ 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! ▶▶▶



