



レッスンスケジュール

◎は事前予約制
レッスン開始2時間前まで

♪はお子様OKのクラス

★は運動量

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					10:00 アシュタンガヨガ上級 ともひ 11:30 ハタヨガベーシック★ ともひ ♪ 14:00 リラックスヨガ★ ちひろ ♪ 15:30 パワーヨガ★★ ちひろ	10:00 パワーヨガ★★ 11:30 骨盤調整ヨガ★★ 15:00 ハタヨガアライメント ♪ 16:30 ハタヨガベーシック★ ※子連れOKですが、 れでなくても参加OK す。初心者大歓迎♪
3	4	5	6	7	8	9
10:00 ハタヨガベーシック★まさ 11:30 ハタヨガアライメント まさ 19:00 パワーヨガ★★ ちひろ 20:30 リラックスヨガ★ ちひろ withキャンドルライト	10:00 リラックスヨガ★ りさ ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ りさ	10:00 ハタヨガアライメント りさ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安2~10ヶ月 19:00 ハタヨガアライメント まさ	19:00 ハタヨガベーシック★★ りさ 20:30 リラックスヨガ★ りさ		10:00 アシュタンガヨガ上級 ともひ 11:30 ハタヨガベーシック★ ともひ ♪ 14:00 産後ママ&ベビヨガ ちひろ ♪ 15:30 パワーヨガ★★ ちひろ	10:00 パワーヨガ★★ 11:30 骨盤調整ヨガ★★ 15:00 ハタヨガアライメント ♪ 16:30 ハタヨガベーシック★ ※子連れOKですが、 れでなくても参加OK す。初心者大歓迎♪ ★18:00 Kanya×Masaのシ リーズワークショップ
10	11	12	13			
19:00 ハタヨガベーシック★ちひろ 20:30 リラックスヨガ★ ちひろ withキャンドルライト	10:00 リラックスヨガ★ りさ ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ りさ 19:30 ハタヨガベーシック りさ ★~★★	10:00 ハタヨガベーシック★りさ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ りさ ※目安2~10ヶ月 19:00 ハタヨガアライメント まさ 20:30 骨盤調整ヨガ★★ まさ	19:00 リラックスヨガ★ りさ 20:30 ゆったりフローヨガ★★ りさ			

リマリマヨガスタジオは12月13日をもって閉店いたします。詳細・今後の活動は別紙参照ください。

ご予約・お問い合わせはこちら

rimarima2429@gmail.com ☎080-9719-0309

詳しい情報はHPをチェック! ▶▶▶



通常クラス60分
 ワークショップ90~120分
 ※ハタヨガ70分
 ※アシュタンガ上級75分
 ※キッズ・親子ヨガは
 お問い合わせください
 アクロヨガやベリーダンスは
 格安で体験できますよ♪

一箱に遊びましょ♪



まさ
まさ

りさ
りさ
子連
で

まさ
まさ
りさ
りさ
子連
で



