

ご予約は……

ご予約のキャンセルは前日までをお願いいたします。
 インターネット、お電話でのご予約はレッスンの始まる30分前までをお願いいたします。
 ご予約は、プレミアム会員(月額制)のお客様は4日前まで、チケット制のお客様は2日前までとさせていただきます。
 インターネットからご予約の際は、カレンダーの予約したい日にちをクリックしてからご予約ください。クリックしないと表示されないレッスンがございます。

レッスンが定員人数になっても……

当日枠2名様分を設けています。
 当日の10:00より電話のみ受付。(日曜日は、8:30から受付開始)
 ※ウォームトリートメントヨガは、**当日枠がありませんので、ご注意ください。**
 キャンセル待ちも可能です。フロントにて承ります。

ご注意とお願い

※レッスンは予告なく変更させていただく事がございます。
 ※初めにマントラを唱えるレッスンもあります。他のお客様のご迷惑となりますので、**レッスン開始時間までにご来店ください。**
 当日キャンセルは必ずお電話ください。

時間帯	日 30						土 1
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームピラティス						
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	11:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II						10:00 60分 shizuka ホットビューティーシェイプヨガ
火・水・木・金・土 土 11:45 日 13:00	12:30 60分 ちえこ ウォーム癒しヨガ						11:30 60分 shizuka ウォームリラクゼーションヨガ
土 13:30 日 14:45 月 15:00	14:00 60分 まきこ ホットハタヨガ・I						13:00 60分 鏡子 体幹トレーニング
土 15:15 日 16:30	15:30 60分 まきこ ホットムーンパワーヨガ						14:30 60分 あずさ ウォームリラクゼーションヨガ
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45							16:00 60分 陽子 ホットハタヨガ・I
木 19:45 火・ 月・水・金 20:15							
21:30							

時間帯	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームピラティス						
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	11:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II	10:00 60分 まきこ ホットエナジーヨガ	10:00 60分 mayumi ウォームリラクゼーションヨガ	10:00 60分 Fumi ウォームリラクセスヨガ	10:00 60分 鏡子 ウォームピラティス	10:00 60分 shizuka ホットビューティーシェイプヨガ
火・水・木・金・土 土 11:45 日 13:00	12:30 60分 ちえこ ウォーム癒しヨガ	11:30 60分 ちえこ ウォーム癒しヨガ	11:30 60分 まきこ ウォームヒーリングリラクセスヨガ	11:30 60分 mayumi ホットハタヨガ・I	11:30 60分 Fumi ホットハタヨガ・I	11:30 80分 ちえこ ウォームトリートメントヨガ	11:30 60分 shizuka ウォームリラクゼーションヨガ
火14:00 土 13:30 日 14:45 月 15:00	14:00 60分 ☆鏡子 ホットハタヨガ・I	15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス					13:00 60分 鏡子 体幹トレーニング
土 15:15 日 16:30	15:30 60分 ☆鏡子 ウォームリラクセスヨガ						14:30 60分 kei ウォームアロマヨガ
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		18:45 60分 kei ウォームリラクゼーションヨガ	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス	18:45 60分 ちえこ ウォームやさしいパワーヨガ	18:40 60分 Maria はじめてのベリーダンス	18:45 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ	16:00 60分 kei ホットハタヨガ・I
木 19:45 火・ 月・水・金 20:15		20:15 60分 kei ホットハタヨガ・I	20:00 75分 MILLA ベリーダンス中級クラス	20:15 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II	19:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス	20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨガII	
21:30					21:30 60分 鏡子 ウォームピラティス		

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
9:30	60分 鏡子 ウォームピラティス						
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	10:00 60分 あずさ ホットハタヨガ・I	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II	10:00 60分 まきこ ホットエナジーヨガ	10:00 60分 mayumi ウォームリラクゼーションヨ ガ	10:00 60分 ☆鏡子 ウォームリラクセスヨガ	10:00 60分 鏡子 ウォームピラティス	10:00 60分 shizuka ホットビューティーシェイプヨ ガ
火・水・木・金・ 土 11:45 日 13:00	11:30 60分 あずさ ウォームリラクゼーションヨ ガ	11:30 60分 ちえこ ウォーム癒しヨガ	11:30 60分 まきこ ウォームヒーリングリラク スヨガ	11:30 60分 mayumi ホットハタヨガ・I	11:30 60分 ☆鏡子 ホットハタヨガ・I	11:30 80分 ちえこ ウォームトリートメントヨガ	11:30 60分 shizuka ウォームリラクゼーションヨ ガ
土 13:30 日 14:45 月 15:00	14:00 60分 ERI ホットハタヨガ・I	15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス					13:00 60分 鏡子 体幹トレーニング
土 15:15 日 16:30	15:30 60分 ERI ウォームリラクゼーションヨ ガ						14:30 60分 あずさ ウォームリラクゼーションヨ ガ
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		18:45 60分 kei ウォームリラクゼーションヨ ガ	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス	18:45 60分 ちえこ ウォームやさしいパワーヨ ガ	18:40 60分 Maria はじめてのベリーダンス	18:45 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ	16:00 60分 陽子 ホットハタヨガ・I
木 19:45 火・ 月・水・金 20:15		20:15 60分 kei ホットハタヨガ・I	20:00 75分 MILLA ベリーダンス中級クラス	20:15 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II	19:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス	20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨガII	
21:30					21:30 60分 鏡子 ウォームピラティス		裏面へ

時間帯	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
9:30	60分 鏡子 ウォームピラティス						
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	11:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II	10:00 60分 まきこ ホットエナジーヨガ	10:00 60分 mayumi ウォームリラクゼーションヨ ガ	10:00 60分 ☆鏡子 ウォームリラクセスヨガ	10:00 60分 鏡子 ウォームピラティス	10:00 60分 shizuka ホットビューティーシェイプヨ ガ
火・水・木・金・ 土 11:45 日 13:00	12:30 60分 ちえこ ウォーム癒しヨガ	11:30 60分 ちえこ ウォーム癒しヨガ	11:30 60分 まきこ ウォームヒーリングリラク スヨガ	11:30 60分 mayumi ホットハタヨガ・I	11:30 60分 ☆鏡子 ホットハタヨガ・I	11:30 80分 ちえこ ウォームトリートメントヨガ	11:30 60分 shizuka ウォームリラクゼーションヨ ガ
土 13:30 日 14:45 月 15:00	14:00 60分 まきこ ホットハタヨガ・I						13:00 60分 鏡子 体幹トレーニング
土 15:15 日 16:30	15:30 60分 まきこ ホットムーンパワーヨガ						14:30 60分 kei ウォームアロマヨガ
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		18:45 60分 ☆shizuka ウォームリラクゼーションヨ ガ	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス	18:45 60分 ちえこ ウォームやさしいパワーヨ ガ	18:40 60分 Maria はじめてのベリーダンス	18:45 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ	16:00 60分 kei ホットハタヨガ・I
木 19:45 火・ 月・水・金 20:15		20:15 60分 ☆shizuka ホットビューティーシェイプヨ ガ	20:00 75分 MILLA ベリーダンス中級クラス	20:15 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II	19:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス	20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨガII	
21:30					21:30 60分 鏡子 ウォームピラティス		

時間帯	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
9:30	60分 鏡子 ウォームピラティス						
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	11:00 60分 あずさ ホットハタヨガ・I	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II	10:00 60分 まきこ ホットエナジーヨガ	10:00 60分 mayumi ウォームリラクゼーションヨ ガ	10:00 60分 ☆鏡子 ウォームリラクセスヨガ	10:00 60分 鏡子 ウォームピラティス	10:00 60分 shizuka ホットビューティーシェイプヨ ガ
火・水・木・金・ 土 11:45 日 13:00	12:30 60分 あずさ ウォームリラクゼーションヨ ガ	11:30 60分 ちえこ ウォーム癒しヨガ	11:30 60分 まきこ ウォームヒーリングリラク スヨガ	11:30 60分 mayumi ホットハタヨガ・I	11:30 60分 ☆鏡子 ホットハタヨガ・I	11:30 80分 ちえこ ウォームトリートメントヨガ	11:30 60分 shizuka ウォームリラクゼーションヨ ガ
土 13:30 日 14:45 月 15:00	14:00 60分 ERI ホットハタヨガ・I	15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス					13:00 60分 鏡子 体幹トレーニング
土 15:15 日 16:30	15:30 60分 ERI ウォームリラクゼーションヨ ガ						14:30 60分 あずさ ウォームリラクゼーションヨ ガ
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		18:45 60分 kei ウォームリラクゼーションヨ ガ	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス	18:45 60分 ちえこ ウォームやさしいパワーヨ ガ	18:40 60分 Maria はじめてのベリーダンス	18:45 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ	16:00 60分 陽子 ホットハタヨガ・I
木 19:45 火・ 月・水・金 20:15		20:15 60分 kei ホットハタヨガ・I	20:00 75分 MILLA ベリーダンス中級クラス	20:15 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II	19:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス	20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨガII	
21:30					21:30 60分 鏡子 ウォームピラティス		

☆:代行

※レッスン内容、インストラクターは、予告無く替わる場合があります。予めご了承ください。

■コース案内

ホットハタヨガ 60分	最もベーシックなクラスです。高温・高湿度のスタジオの中で、ハタヨガをベースにしたポーズをとっていきます。
ホットハタヨガ 70分	平日の11時台のみのホットヨガ70分。ポーズ数も多くお得なコースです。
ウォームトリートメントヨガ	ポーズの間と後半にインストラクターがマッサージを行いリラックスしていただくヨガです。
ウォームやさしいパワーヨガ	リフトアップ効果でバランスのとれたプロポーションを。筋肉をつけながら汗を充分かきたい方にお勧めです。
ウォームアロマリラクゼーションヨガ	アロマの香りの中でじんわり汗をかきながらヨガをします。

ホットデトックスパワーヨガ	太陽礼拝や様々なポーズを繰り返し行います。体力に自信がある方、体を引き締めたい方にお勧めです。
ウォームピラティス	呼吸法を活用しながらも主に体幹のインナーマッスルを緩やかに鍛えるフィットネスプログラムです。
ベリーダンス	人気のベリーダンスのクラスは、入門、初級、初・中級、中級の4種類をご用意しています。
体幹トレーニング	身体のコアとなる胴体や、下半身の大きな筋肉を中心に鍛えるトレーニングです。

■Topics & Informatin

2017年3月～土曜日、日曜日のレッスン時間が変更になっております。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、よろしく願い申し上げます。

代表 藤井 陽子

ホット: 温度38°C、湿度65%
ウォーム: 温度36°C、湿度55%

電話で予約
予約方法

048-814-3230

インターネットで予約

<http://rizm.jp/yoga/>

