

## ご予約は……

ご予約のキャンセルは前日までにお願いいたします。  
 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分前までにお願いいたします。  
 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)  
 ※ウオーミングヨガは、**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+A20:Z51A2A20:W113                 |  |  |  |  |  | 金<br>1                               | 土<br>2                            |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 火・水・木・金・土<br>10:00<br>日 11:15 月 11:00 |  |  |  |  |  | 10:00 60分 鏡子<br>ウオーミングピラティス          | 10:00 60分 ☆kei<br>スタイルアップピラティス    |
| 火・水・木・金・土<br>11:30<br>土 11:45 日 13:00 |  |  |  |  |  | 11:30 80分 ちえこ<br>ホットトリートメントヨガ(会員様限定) | 11:30 60分 ☆kei<br>ストレッチヨガ         |
| 土 13:30<br>日 14:45 月 15:00            |  |  |  |  |  |                                      | 13:00 60分 鏡子<br>体幹トレーニング          |
| 土 16:15<br>日 16:30                    |  |  |  |  |  |                                      | 14:30 60分 あずさ<br>ウオーミングリラクゼーションヨガ |
| 土 17:00 木 18:40<br>月・火・水・金 18:45      |  |  |  |  |  | 18:45 60分 KOZUE<br>ウオーミングアロマヨガ(筋膜調整) | 16:00 60分 陽子<br>ホットチャクラヨガ         |
| 木 19:45 火・<br>月・水・金 20:15             |  |  |  |  |  | 20:15 60分 KOZUE<br>ウオーミングアロマヨガ(骨盤調整) |                                   |
| 21:30                                 |  |  |  |  |  |                                      |                                   |

| 時間帯                                   | 日<br>3                                | 月<br>4                                | 火<br>5                         | 水<br>6                             | 木<br>7                           | 金<br>8                               | 土<br>9                                      |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---|
| 9:30                                  | 9:30 60分 鏡子<br>ウオーミングピラティス            |                                       |                                |                                    |                                  |                                      |   |
| 火・水・木・金・土<br>10:00<br>日 11:15 月 11:00 | 11:00 60分 ちえこ<br>ホットハタヨガ・II(会員様限定)    | 10:00 60分 ちえこ<br>ホットハタヨガ・II(会員様限定)    | 10:00 60分 まきこ<br>ホットフローヨガ      | 10:00 60分 sizuka<br>座位ストレッチ全身ほぐしヨガ | 10:00 60分 あや<br>ウオーミングリラクゼーションヨガ | 10:00 60分 鏡子<br>ウオーミングピラティス          | 10:00 60分 shizuka<br>ホットビューティーシェイプヨガ(会員様限定) |
| 火・水・木・金・土<br>11:30<br>土 11:45 日 13:00 | 12:30 60分 ちえこ<br>ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定) | 11:30 60分 ちえこ<br>ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定) | 11:30 60分 まきこ<br>ホットムーンヨガ      | 11:30 60分 sizuka<br>ホットリラクゼーションヨガ  | 11:30 60分 あや<br>ホットハタヨガ          | 11:30 80分 ちえこ<br>ホットトリートメントヨガ(会員様限定) | 11:30 60分 shizuka<br>ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定)   |
| 火14:00 土 13:30<br>日 14:45 月 15:00     | 14:00 60分 まきこ<br>ホットハタヨガ・I            | 15:00 75分 MILLA<br>ベリーダンス初・中級クラス      |                                |                                    |                                  |                                      | 13:00 60分 鏡子<br>体幹トレーニング                    |
| 土 16:15<br>日 16:30                    | 15:30 60分 まきこ<br>ホットムーンパワーヨガ          |                                       |                                |                                    |                                  |                                      | 14:30 60分 kei<br>ウオーミングアロマヨガ                |
| 土 17:00 木 18:40<br>月・火・水・金 18:45      |                                       | 18:45 60分 kei<br>ウオーミングリラクゼーションヨガ     | 18:45 60分 MILLA<br>ベリーダンス初級クラス | 18:45 60分 ちえこ<br>ホットパワーヨガ(会員様限定)   | 18:40 60分 Maria<br>はじめてのベリーダンス   | 18:45 60分 KOZUE<br>ウオーミングアロマヨガ(筋膜調整) | 16:00 60分 kei<br>ホットハタヨガ・I                  |
| 木 19:45 火・<br>月・水・金 20:15             |                                       | 20:15 60分 kei<br>ホットハタヨガ・I            | 20:00 75分 MILLA<br>ベリーダンス中級クラス | 20:15 60分 ちえこ<br>ホットハタヨガ・II(会員様限定) | 19:45 75分 Maria<br>ベリーダンス入門クラス   | 20:15 60分 KOZUE<br>ウオーミングアロマヨガ(骨盤調整) |   |
| 21:30                                 |                                       |                                       |                                |                                    |                                  |                                      |   |

| 。                                | 日<br>10                         | 月<br>11                               | 火<br>12                        | 水<br>13                            | 木<br>14                        | 金<br>15                              | 土<br>16                                     |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|
| 9:30                             | 9:30 60分 鏡子<br>ウォームピラティス        |                                       |                                |                                    |                                |                                      |   |
| 火・水・木・金・土<br>日 11:15 月 11:00     | 11:00 60分 あや<br>ホットハタヨガ・I       | 10:00 60分 ちえこ<br>ホットハタヨガ・II(会員様限定)    | 10:00 60分 まきこ<br>ホットフローヨガ      | 10:00 60分 sizuka<br>座位ストレッチ全身ほぐしヨガ | 10:00 60分 あや<br>ウォームリラックスヨガ    | 10:00 60分 鏡子<br>ウォームピラティス            | 10:00 60分 shizuka<br>ホットビューティーシェイプヨガ(会員様限定) |
| 火・水・木・金・土<br>日 11:45 月 13:00     | 12:30 60分 あや<br>ウォームリラクゼーションヨガ  | 11:30 60分 ちえこ<br>ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定) | 11:30 60分 まきこ<br>ホットムーンヨガ      | 11:30 60分 sizuka<br>ホットリラクゼーションヨガ  | 11:30 60分 あや<br>ホットハタヨガ・I      | 11:30 80分 ちえこ<br>ホットトリートメントヨガ(会員様限定) | 11:30 60分 shizuka<br>ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定)   |
| 土 13:30<br>日 14:45 月 15:00       | 14:00 60分 あさみ<br>ホットハタヨガ・I      | 15:00 75分 MILLA<br>ベリーダンス初・中級クラス      |                                |                                    |                                |                                      | 13:00 60分 鏡子<br>体幹トレーニング                    |
| 土 15:15<br>日 16:30               | 15:30 60分 あさみ<br>ウォームリラクゼーションヨガ |                                       |                                |                                    |                                |                                      | 14:30 60分 あずさ<br>ウォームリラクゼーションヨガ             |
| 土 17:00 月 18:45<br>火・水・木 18:45   |                                 | 18:45 60分 kei<br>ウォームリラクゼーションヨガ       | 18:45 60分 MILLA<br>ベリーダンス初級クラス | 18:45 60分 ちえこ<br>ホットパワーヨガ(会員様限定)   | 18:40 60分 Maria<br>はじめてのベリーダンス | 18:45 60分 KOZUE<br>ウォームアロマヨガ(筋膜調整)   | 16:00 60分 陽子<br>ホットチャクラヨガ                   |
| 木 18:45 火・月 20:15<br>水・木・金 20:15 |                                 | 20:15 60分 kei<br>ホットハタヨガ・I            | 20:00 75分 MILLA<br>ベリーダンス中級クラス | 20:15 60分 ちえこ<br>ホットハタヨガ・II(会員様限定) | 19:45 75分 Maria<br>ベリーダンス入門クラス | 20:15 60分 KOZUE<br>ウォームアロマヨガ(骨盤調整)   |   |
| 21:30                            |                                 |                                       |                                |                                    |                                |                                      | 裏面へ   |

| gat+A77:NA77:W89                 | 日<br>17                               | 月<br>18                               | 火<br>19                        | 水<br>20                            | 木<br>21                        | 金<br>22                              | 土<br>23                                     |
|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|
| 9:30                             | 9:30 60分 鏡子<br>ウォームピラティス              |                                       |                                |                                    |                                |                                      |   |
| 火・水・木・金・土<br>日 11:15 月 11:00     | 11:00 60分 ちえこ<br>ホットハタヨガ・II(会員様限定)    | 10:00 60分 ちえこ<br>ホットハタヨガ・II(会員様限定)    | 10:00 60分 まきこ<br>ホットフローヨガ      | 10:00 60分 sizuka<br>座位ストレッチ全身ほぐしヨガ | 10:00 60分 あや<br>ウォームリラックスヨガ    | 10:00 60分 鏡子<br>ウォームピラティス            | 10:00 60分 shizuka<br>ホットビューティーシェイプヨガ(会員様限定) |
| 火・水・木・金・土<br>日 11:45 月 13:00     | 12:30 60分 ちえこ<br>ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定) | 11:30 60分 ちえこ<br>ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定) | 11:30 60分 まきこ<br>ホットムーンヨガ      | 11:30 60分 sizuka<br>ホットリラクゼーションヨガ  | 11:30 60分 あや<br>ホットハタヨガ・I      | 11:30 80分 ちえこ<br>ホットトリートメントヨガ(会員様限定) | 11:30 60分 shizuka<br>ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定)   |
| 土 13:30<br>日 14:45 月 15:00       | 14:00 60分 まきこ<br>ホットハタヨガ・I            | 13:00 60分 kei<br>ウォームリラクゼーションヨガ       |                                |                                    |                                |                                      | 13:00 60分 鏡子<br>体幹トレーニング                    |
| 土 15:15<br>日 16:30               | 15:30 60分 まきこ<br>ホットムーンパワーヨガ          | 14:30 60分 kei<br>ホットハタヨガ・I            |                                |                                    |                                |                                      | 14:30 60分 kei<br>ウォームアロマヨガ                  |
| 土 17:00 月 18:45<br>火・水・木・金 18:45 |                                       |                                       | 18:45 60分 MILLA<br>ベリーダンス初級クラス | 18:45 60分 ちえこ<br>ホットパワーヨガ(会員様限定)   | 18:40 60分 Maria<br>はじめてのベリーダンス | 18:45 60分 KOZUE<br>ウォームアロマヨガ(筋膜調整)   | 16:00 60分 kei<br>ホットハタヨガ・I                  |
| 木 18:45 火・月 20:00<br>水・木・金 20:15 |                                       |                                       | 20:00 75分 MILLA<br>ベリーダンス中級クラス | 20:15 60分 ちえこ<br>ホットハタヨガ・II(会員様限定) | 19:45 75分 Maria<br>ベリーダンス入門クラス | 20:15 60分 KOZUE<br>ウォームアロマヨガ(骨盤調整)   |   |
| 21:30                            |                                       |                                       |                                |                                    |                                |                                      |   |

| 時間帯                              | 日<br>24                             | 月<br>25 | 火<br>26 | 水<br>27 | 木<br>28 | 金<br>29 | 土<br>30   |
|----------------------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| 9:30                             | 60分 鏡子<br>ウォームピラティス                 |         |         |         |         |         | リニューアルオープン                                      |
| 火・水・木・金・土<br>日 11:15 月 11:00     | 11:00 60分 あや<br>ホットハタヨガ・I           |         |         | 定       |         |         | 10:00 60分 shizuka<br>ホットビューティーシェイプ<br>ヨガ(会員様限定) |
| 火・水・木・金・土<br>日 11:45 月 13:00     | 12:30 60分 あや<br>ウォームリラクゼーション<br>ヨガ  |         |         | 休       |         |         | 11:30 60分 shizuka<br>ホットリラクゼーション<br>ヨガ(会員様限定)   |
| 土 13:30<br>日 14:45 月 15:00       | 14:00 60分 あさみ<br>ホットハタヨガ・I          |         |         | 日       |         |         | 13:00 60分 鏡子<br>体幹トレーニング                        |
| 土 15:15<br>日 16:30               | 15:30 60分 あさみ<br>ウォームリラクゼーション<br>ヨガ |         |         |         |         |         | 14:30 60分<br>ハンモックヨガ                            |
| 土 17:00 木 18:40<br>月・火・水・金 18:45 |                                     |         |         |         |         |         | 16:00 60分<br>ハンモックヨガ                            |
| 木 19:45 火・<br>月・水・金 20:15        |                                     |         |         |         |         |         |   |
| 21:30                            |                                     |         |         |         |         |         |   |

☆: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 I 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 II 60分    | 伝統的なハタヨガをベースにポーズのバリエーションを豊富に取り入れた、大量発汗も期待できるクラスです。   |
| 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ていきます。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℃、湿度65%  
ウォーム: 温度36℃、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/>

