



レッスン表／2017年10月

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

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 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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(会員様限定)	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II(会員様限定)	10:00 60分 kei ハンモックベーシック I	10:00 60分 sizuka 座位ストレッチ全身ほぐしヨガ	10:00 60分 あや ハンモックベーシック I	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(会員様限定)
火・水・木・金・土 日 11:45 月 13:00	12:30 60分 ちえこ 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 ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定)	11:30 60分 ダーナ ホットハタヨガ・I	11:30 60分 shizuka ハンモックリラクゼーションヨガ	11:30 60分 あや ホットハタヨガ	11:30 60分 ★kei ハンモックリラクゼーション	11:30 60分 shizuka ハンモックベーシック I
土 13:30 日 14:45 月 15:00	14:00 60分 まきこ 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				13:30 60分 あや 常温やさしい椅子ヨガ	13:00 60分 鏡子 TRX
土 15:15 日 15:30 月 15:30	15:30 60分 まきこ ホットムーンパワーヨガ						14:30 60分 kei ハンモックベーシック I
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		18:45 60分 kei ハンモックベーシック I	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス	18:45 60分 ちえこ ホットパワーヨガ(会員様限定)	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(筋膜調整)	16:00 60分 kei ウォームアロマヨガ
木 18:45 火・ 20:00 月・水・金 20:15		20:15 60分 kei ハンモックリラクゼーションヨガ	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(会員様限定)	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(骨盤調整)	
21:30			21:30 60分 ダーナ ウォームリラクゼーションヨガ		21:30 60分 あや ハンモックリラクゼーション		

時間帯	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームリラクゼーションヨガ						
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	11:00 60分 あや ハンモックベーシック I	10:00 60分 あや ハンモックベーシック I	10:00 60分 kei ハンモックベーシック I	10:00 60分 sizuka 座位ストレッチ全身ほぐしヨガ	10:00 60分 あや ハンモックベーシック I	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(会員様限定)
火・水・木・金・土 日 11:45 月 13:00	12:30 60分 あや ハンモックリラクゼーションヨガ	11:30 60分 あや ハンモックリラクゼーションヨガ	11:30 60分 ダーナ ホットハタヨガ・I	11:30 60分 shizuka ハンモックリラクゼーションヨガ	11:30 60分 あや ホットハタヨガ	11:30 80分 ちえこ ホットトリートメントヨガ(会員様限定)	11:30 60分 shizuka ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定)
火14:00 土 13:30 日 14:45 月 15:00	14:00 60分 ★kei ホットハタヨガ・I	13:00 60分 あや ホットハタヨガ				13:30 60分 あや 常温やさしい椅子ヨガ	13:00 60分 鏡子 体幹トレーニング
土 15:15 日 15:30 月 15:30	15:30 60分 ★kei ウォームリラクゼーションヨガ	14:30 60分 kei ウォームアロマヨガ					14:30 60分 kei ハンモックベーシック I
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		16:00 60分 kei ハンモック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 ホットパワーヨガ(会員様限定)	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(筋膜調整)	16:00 60分 kei ハンモックリラクゼーションヨガ
木 18:45 火・ 20:00 月・水・金 20:15			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(会員様限定)	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(骨盤調整)	
21:30			21:30 60分 ダーナ ウォームリラクゼーションヨガ		21:30 60分 あや ハンモックリラクゼーション		

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
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 (会員様限定)	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II (会員様限定)	10:00 60分 kei ハンモックベーシック I	10:00 60分 shizuka 座位ストレッチ全身ほぐしヨガ	10:00 60分 あや ハンモックベーシック I	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(会員様限定)
火・水・木・金・土 日 11:45 月 18:00	11:30 60分 ちえこ 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 ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定)	11:30 60分 ダーナ ホットハタヨガ・I	11:30 60分 shizuka ハンモックリラクゼーションヨガ	11:30 60分 あや ホットハタヨガ	11:30 80分 ちえこ ホットリートメントヨガ(会員様限定)	11:30 60分 shizuka ハンモックベーシック I
土 18:30 日 14:45 月 18:00	14:00 60分 ★kei ハンモックベーシック I	15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス				13:30 60分 あや 常温やさしい椅子ヨガ	13:00 60分 鏡子 TRX
土 18:16 日 18:30	15:30 60分 ★kei ハンモックリラクゼーションヨガ						14:30 60分 kei ハンモックベーシック I
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		18:45 60分 kei ハンモックベーシック I	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス	18:45 60分 ちえこ ホットパワーヨガ(会員様限定)	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(筋膜調整)	16:00 60分 kei ウォームアロマヨガ
木 18:45 火・月・水・金 20:15	20:00 60分 kei ハンモックリラクゼーションヨガ	20:15 60分 kei ハンモックリラクゼーションヨガ	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 (会員様限定)	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(骨盤調整)	
21:30			21:30 60分 ダーナ ウォームリラクゼーションヨガ		21:30 60分 あや ハンモックリラクゼーション		裏面へ

時間帯	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームリラックスヨガ						
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	11:00 60分 あや ハンモックベーシック I	10:00 60分 あや ハンモックベーシック I	10:00 60分 kei ハンモックベーシック I	10:00 60分 shizuka 座位ストレッチ全身ほぐしヨガ	10:00 60分 あや ハンモックベーシック I	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(会員様限定)
火・水・木・金・土 日 11:45 月 18:00	12:30 60分 あや ハンモックリラクゼーションヨガ	11:30 60分 あや ハンモックリラクゼーションヨガ	11:30 60分 ダーナ ホットハタヨガ・I	11:30 60分 shizuka ハンモックリラクゼーションヨガ	11:30 60分 あや ホットハタヨガ	11:30 80分 ちえこ ホットリートメントヨガ(会員様限定)	11:30 60分 shizuka ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定)
土 18:30 日 14:45 月 18:00	14:00 60分 あさみ ホットハタヨガ・I	13:15 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス				13:30 60分 あや 常温やさしい椅子ヨガ	13:00 60分 鏡子 体幹トレーニング
土 18:16 日 18:30	15:30 60分 あさみ ウォームリラクゼーションヨガ						14:30 60分 kei ハンモックベーシック I
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		18:45 60分 kei ハンモックベーシック I	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス	18:45 60分 ちえこ ホットパワーヨガ(会員様限定)	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(筋膜調整)	16:00 60分 kei ハンモックリラクゼーションヨガ
木 18:45 火・月・水・金 20:15	20:15 60分 kei ハンモックリラクゼーションヨガ	20:15 60分 kei ハンモックリラクゼーションヨガ	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 (会員様限定)	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(骨盤調整)	
21:30			21:30 60分 ダーナ ウォームリラクゼーションヨガ		21:30 60分 あや ハンモックリラクゼーション		

時間帯	日 29	月 30	火 31				
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 (会員様限定)	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II (会員様限定)	10:00 60分 kei ハンモックベーシック I				
火・水・木・金・土 日 11:45 月 18:00	12:30 60分 ちえこ 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 ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定)	11:30 60分 ダーナ ホットハタヨガ・I				
土 18:30 日 14:45 月 18:00	14:00 60分 まきこ 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					
土 18:16 日 18:30	15:30 60分 まきこ ホットムーンパワーヨガ						
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		18:45 60分 kei ハンモックベーシック I	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス				
木 18:45 火・月・水・金 20:15		20:15 60分 kei ハンモックリラクゼーションヨガ	20:00 75分 MILLA ベリーダンス中級クラス				
21:30			21:30 60分 ダーナ ウォームリラクゼーションヨガ				

★: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	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	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。
ホットビューティーシェイプヨガ	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。
常温やさしい椅子ヨガ	椅子を使うことで骨盤を立てやすく背筋を綺麗に伸ばし、ゆっくりとストレッチをしています。

■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、よろしくお願い申し上げます。

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%

予約
方法

電話で予約

048-814-3230

インターネットで予約

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

