

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)
 ※ホットリトリートヨガとハンモックヨガは、当日枠がありません。
 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				水 1	木 2	金 3	土 4
火・水・木・金・土 10:00 日 11:15 月 11:00				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 11:45 日 13:00				11:30 60分 sizuka ハンモックベーシック II	11:30 60分 あや ホットハタヨガ	11:30 80分 ちえこ ホットリトリートヨガ(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 13:30 日 14:45 月 15:00						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 16:30						15:00 60分 ★shizuka ハンモックベーシック II	14:30 60分 kei ハンモックベーシック II
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45				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	16:30 60分 ★shizuka ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定)	16:00 60分 kei ウォームアロマヨガ
木 19:45 火・ 20:00 月・水・金 20:15				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		
21:30					21:30 60分 あや ハンモックリストラティブ		

時間帯	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームピラティス						
火・水・木・金・土 10:00 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 11:45 日 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 sizuka ハンモックベーシック II	11:30 60分 あや ホットハタヨガ	11:30 80分 ちえこ ホットリトリートヨガ(会員様限定)	11:30 60分 shizuka ハンモックベーシック I
火14:00 土 13:30 日 14:45 月 15:00	14:00 60分 まきこ ホットハタヨガ・I	13:45 60分 MILLA ベリーダンス入門				13:30 60分 あや 常温やさしい椅子ヨガ	13:00 60分 鏡子 サーキットトレーニング
土 15:15 日 16:30	15:30 60分 まきこ ホットムーンパワーヨガ	15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス					14:30 60分 kei ハンモックリストラティブ
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 ハンモックベーシック II
木 19:45 火・ 20:00 月・水・金 20:15		20:15 60分 kei ハンモックベーシック II	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 ハンモックリストラティブ		

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
9:30 鏡子 ウォームリラックスヨガ						
火・水・木・金・土 10:00 11:15 月 11:00 ハンモックベーシック I	10:00 60分 あや ヴィンヤサエナジーヨガ	10:00 60分 kei ハンモックベーシック I	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)	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 11:45 日 13:00 ハンモックベーシック II	11:30 60分 あや ハンモックリストラティブ	11:30 60分 ダーナ ホットハタヨガ・I	11:30 60分 sizuka ハンモックベーシック II	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)
土 13:30 14:45 月 15:00 ホットハタヨガ・I	13:45 60分 MILLA ベリーダンス入門				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 16:30 日 16:30 ウォームリラクゼーションヨ ガ	15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス					14:30 60分 kei ハンモックベーシック II
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 19:45 火・ 20:00 月・水・金 20:15	20:15 60分 kei ハンモックベーシック II	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 ハンモックリストラティブ		裏面へ

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
9:30 鏡子 ウォームピラティス						
火・水・木・金・土 10:00 11:15 月 11:00 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 ホットビューティーシェイプ ヨガ(会員様限定)	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 11:45 日 13:00 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 sizuka ハンモックベーシック II	11:30 60分 あや ハンモックリストラティブ	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 sizuka ハンモックベーシック I
土 13:30 14:45 月 15:00 ホットハタヨガ・I	13:45 60分 MILLA ベリーダンス入門			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 サーキットレーニング
土 15:15 16:30 日 16:30 ホットムーンパワーヨガ	15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス			14:30 60分 Maria はじめてのベリーダンス		14:30 60分 ★shizuka ハンモックリストラティブ
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)	15:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス	18:45 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ(筋膜調 整)	16:00 60分 ★shizuka ハンモックベーシック II
木 19:45 火・ 20:00 月・水・金 20:15	20:15 60分 kei ハンモックベーシック II	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)		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				

時間帯	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30		
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 ヴィンヤサエナジーヨガ	10:00 60分 kei ハンモックベーシック I	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)	10:00 60分 あや ハンモックベーシック I		
火・水・木・金・土 日 11:45 月 13:00	11:30 60分 あや ハンモックリストラティブ	11:30 60分 あや ハンモックリストラティブ	11:30 60分 ダーナ ホットハタヨガ・I	11:30 60分 sizuka ハンモックベーシック II	11:30 60分 あや ホットハタヨガ		
土 13:30 日 14:45 月 15:00	14:00 60分 あさみ ホットハタヨガ・I	13:45 60分 MILLA ベリーダンス入門					
土 15:15 日 16:30	15:30 60分 あさみ ウォームリラクゼーションヨ ガ	15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス					
土 17:00 月 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		
木 19:45 火・ 月・水・金 20:15		20:15 60分 kei ハンモックベーシック II	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		
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 ハンモックリストラティブ		

☆: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。
ホットリトリートヨガ	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。
サーキットトレーニング	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に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%

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/>

