



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。  
※ホットトリートメントヨガとハンモックヨガは、当日枠がありません。  
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)  
※ホットトリートメン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	日 31					金 1	土 2
火・水・木・金・土 10:00 日 11:15 月 11:00						10:00 60分 鏡子 ウォームピラティス	10:00 60分 ★あさみ 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 11:30 土 11:45 日 13:00						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 ★あさみ 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	年					13:30 60分 あや 常温やさしい椅子ヨガ	13:00 60分 鏡子 TRX
土 16:15 日 16:30	末						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	休					18:45 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ(筋膜調整)	16:00 60分 kei リラクゼーションハンモック
木 19:45 火・月・水・金 20:15 21:30	暇					20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ(骨盤調整)	
時間帯	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
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 ★kei ホットハタヨガII	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 ハンモックベーシックII	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 11:30 土 11:45 日 13:00	12:30 60分 ★kei ホットリラクゼーションヨガ	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 ホットビューティーシェイプヨガ(会員様限定)	11:30 60分 あや ホットハタヨガI	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
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 16:15 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 ハンモックベーシックII
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		18:45 60分 kei リラクゼーションハンモック	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・月・水・金 20:15 21:30		20:15 60分 kei ハンモックベーシック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(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 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 ハンモックベーシックII		

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
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 sizuka ハンモックベーシック II	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 リラクゼーションハンモック	11:30 60分 あや リラクゼーションハンモック	11:30 60分 ダーナ ホットハタヨガ・I	11:30 60分 shizuka ホットビューティーシェイプ ヨガ(会員様限定)	11:30 60分 あや ホットハタヨガ I	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 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				13:30 60分 あや 常温やさしい椅子ヨガ	13:00 60分 鏡子 TRX
土 日 18:15 月 18:30	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					14:30 60分 kei ハンモックベーシック II
土 17:00 月 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 リラクゼーションハンモック
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	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 リラクゼーションハンモック		裏面へ

gat+A77NA77:W89	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
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 ハンモックベーシック II	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 ホットビューティーシェイプ ヨガ(会員様限定)	11:30 60分 あや ホットハタヨガ I	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 ハンモックベーシック I
土 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 日 18:15 月 18:30	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 ハンモックベーシック II
土 17:00 月 18:45		18:45 60分 kei リラクゼーションハンモック	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・月・水・金 20:15		20:15 60分 kei ハンモックベーシック 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(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 ハンモックベーシック II		

時間帯	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 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 sizuka ハンモックベーシック II	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	
火・水・木・金・土 日 11:45 月 13:00	12:30 60分 あや リラクゼーションハンモック	11:30 60分 あや リラクゼーションハンモック	11:30 60分 ダーナ ホットハタヨガ・I	11:30 60分 shizuka ホットビューティーシェイプ ヨガ(会員様限定)	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)	年 末 休 暇
土 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			13:00 60分 あや リラクゼーションハンモック	13:30 60分 あや 常温やさしい椅子ヨガ	
土 日 18:15 月 18:30	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			14:30 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II(会員様限 定)	15:00 60分 ★kei ホットハタヨガ II	
土 17:00 月 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)	16:00 60分 ちえこ ホットリラクゼーションヨガ (会員様限定)	16:30 60分 ★kei ウォームハタヨガ	
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)			
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 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/>

