



# レッスン表／2018年4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分前までをお願いいたします。

## 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9:00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 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
火・水・木・金・土 10:00	9:30 60分 鏡子	10:00 60分 ★ちえこ	10:00 60分 ちえこ	10:00 60分 sizuka	10:00 60分 あや	6:10 60分 あや	10:00 60分 shizuka
日 11:15 月 11:00	ウォームピラティス	ホットハタヨガ・II (会員様限定)	ホットハタヨガ・II (会員様限定)	アクティブハンモック	はじめてハンモック	朝活ヨガ(会員様限定)	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	11:00 60分 ちえこ	11:30 60分 ★ちえこ	11:30 60分 ちえこ	11:30 60分 shizuka	11:30 60分 あや	10:00 60分 鏡子	11:30 60分 shizuka
日 11:45 月 13:00	ホットハタヨガ・II (会員様限定)	ホットリラクゼーションヨガ	ホットリラクゼーションヨガ	ホットビューティーシェイプヨガ(会員様限定)	ホットハタヨガ I	ウォームピラティス	ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定)
土 13:30	12:30 60分 ちえこ	13:45 60分 MILLA				11:30 80分 ちえこ	13:00 60分 鏡子
日 14:45 月 15:00	ホットリラクゼーションヨガ	ベリーダンス入門				ホットトリートメントヨガ(会員様限定)	TRX
土 15:15	14:00 60分 ★kei	15:00 75分 MILLA				13:30 60分 あや	14:30 60分 kei
日 15:30	ウォームピラティス	ベリーダンス初・中級クラス				常温やさしい椅子ヨガ	アクティブハンモック
土 17:00 月 18:45	15:30 60分 ★kei	18:45 60分 ★kei	18:45 60分 MILLA	18:45 60分 ちえこ	18:40 60分 Maria		16:00 60分 kei
火・水・木・金 18:45	ホットフローヨガ	リラクゼーションハンモック	ベリーダンス初級クラス	ホットパワーヨガ(会員様限定)	はじめてのベリーダンス		リラクゼーションハンモック
木 19:45 火・月 20:00		20:15 60分 ★kei	20:00 75分 MILLA	20:15 60分 ちえこ	19:45 75分 Maria	18:45 60分 KOZUE	
水・木・金 20:15		はじめてハンモック	ベリーダンス中級クラス	ホットハタヨガ・II (会員様限定)	ベリーダンス入門クラス	ウォームアロマヨガ(筋膜調整)	
21:30					21:30 60分 あや	20:15 60分 KOZUE	
					リラクゼーションハンモック	ウォームアロマヨガ(骨盤調整)	
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					6:10 60分 あや	
	ウォームリラックスヨガ					朝活ヨガ(会員様限定)	
火・水・木・金・土 10:00	11:00 60分 あや	10:00 60分 あや	10:00 60分 ちえこ	10:00 60分 sizuka	10:00 60分 あや	10:00 60分 鏡子	10:00 60分 shizuka
日 11:15 月 11:00	骨盤調整ハンモック	体幹・お尻ハンモック	ホットハタヨガ・II (会員様限定)	アクティブハンモック	骨盤調整ハンモック	ウォームピラティス	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	12:30 60分 あや	11:30 60分 あや	11:30 60分 ちえこ	11:30 60分 shizuka	11:30 60分 あや	11:30 80分 ちえこ	11:30 60分 shizuka
日 11:45 月 13:00	リラクゼーションハンモック	ホットセルフケアヨガ	ホットリラクゼーションヨガ	ホットやさしいストレッチヨガ	ホットハタヨガ I	ホットトリートメントヨガ(会員様限定)	はじめてハンモック
火 14:00 土 13:30	14:00 60分 あさみ	13:45 60分 MILLA				13:30 60分 あや	13:00 60分 鏡子
日 14:45 月 15:00	ホットハタヨガ・I	ベリーダンス入門				常温やさしい椅子ヨガ	サーキットトレーニング
土 15:15	15:30 60分 あさみ	15:00 75分 MILLA					14:30 60分 kei
日 15:30	ウォームリラクゼーションヨガ	ベリーダンス初・中級クラス					体幹・お尻ハンモック
土 17:00 月 18:45		18:45 60分 あや	18:45 60分 MILLA	18:45 60分 ちえこ	18:40 60分 Maria	18:45 60分 KOZUE	16:00 60分 kei
火・水・木・金 18:45		アクティブハンモック	ベリーダンス初級クラス	ホットパワーヨガ(会員様限定)	はじめてのベリーダンス	ウォームアロマヨガ(筋膜調整)	ウォームアロマヨガ
木 19:45 火・月 20:00		20:15 60分 あや	20:00 75分 MILLA	20:15 60分 ちえこ	19:45 75分 Maria	20:15 60分 KOZUE	
水・木・金 20:15		骨盤調整ハンモック	ベリーダンス中級クラス	ホットハタヨガ・II (会員様限定)	ベリーダンス入門クラス	ウォームアロマヨガ(骨盤調整)	
21:30		21:30 60分 あや			21:30 60分 あや		
		ホットセルフケアヨガ			リラクゼーションハンモック		
時間帯	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
9:30	9:30 60分 鏡子					6:10 60分 あや	
	ウォームピラティス					朝活ヨガ(会員様限定)	
火・水・木・金・土 10:00	11:00 60分 あや	10:00 60分 あや	10:00 60分 ちえこ	10:00 60分 sizuka	10:00 60分 あや	10:00 60分 鏡子	10:00 60分 shizuka
日 11:15 月 11:00	骨盤調整ハンモック	ヴァンヤサエナジーヨガ	ホットハタヨガ・II (会員様限定)	アクティブハンモック	はじめてハンモック	ウォームピラティス	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	12:30 60分 あや	11:30 60分 あや	11:30 60分 ちえこ	11:30 60分 shizuka	11:30 60分 あや	11:30 80分 ちえこ	11:30 60分 shizuka
日 11:45 月 13:00	リラクゼーションハンモック	リラクゼーションハンモック	ホットリラクゼーションヨガ	ホットビューティーシェイプヨガ(会員様限定)	ホットハタヨガ I	ホットトリートメントヨガ(会員様限定)	ホットリラクゼーションヨガ(会員様限定)
土 13:30	14:00 60分 まきこ	13:45 60分 MILLA				13:30 60分 あや	13:00 60分 鏡子
日 14:45 月 15:00	ホットハタヨガ・I	ベリーダンス入門				常温やさしい椅子ヨガ	TRX
土 15:15	15:30 60分 まきこ	15:00 75分 MILLA					14:30 60分 kei
日 15:30	ホットムーンパワーヨガ	ベリーダンス初・中級クラス					アクティブハンモック
土 17:00 月 18:45		18:45 60分 あや	18:45 60分 MILLA	18:45 60分 ちえこ	18:40 60分 Maria	18:45 60分 KOZUE	16:00 60分 kei
火・水・木・金 18:45		ホットハタヨガ	ベリーダンス初級クラス	ホットパワーヨガ(会員様限定)	はじめてのベリーダンス	ウォームアロマヨガ(筋膜調整)	リラクゼーションハンモック
木 19:45 火・月 20:00		20:15 60分 あや	20:00 75分 MILLA	20:15 60分 ちえこ	19:45 75分 Maria	20:15 60分 KOZUE	
水・木・金 20:15		ホットセルフケアヨガ	ベリーダンス中級クラス	ホットハタヨガ・II (会員様限定)	ベリーダンス入門クラス	ウォームアロマヨガ(骨盤調整)	
21:30		21:30 60分 あや			21:30 60分 あや		
		体幹・お尻ハンモック			リラクゼーションハンモック		表面へ

	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					6:10 60分 あや 朝活ヨガ(会員様限定)	
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II(会員様限定)	10:00 60分 あや 体幹・お尻ハンモック	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II(会員様限定)	10:00 60分 sizuka アクティブハンモック	10:00 60分 あや 骨盤調整ハンモック	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	11:30 60分 ちえこ ホットリラクゼーションヨガ	11:30 60分 あや ホットセルフケアヨガ	11:30 60分 ちえこ ホットリラクゼーションヨガ	11:30 60分 shizuka ホットやさしいストレッチヨガ	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 はじめてハンモック
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				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 18:15 日 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 体幹・お尻ハンモック
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		18:45 60分 あや アクティブハンモック	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・ 20:00 月・水・金 20:15		20:15 60分 骨盤調整ハンモック	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 あや ホットセルフケアヨガ			21:30 60分 あや リラクゼーションハンモック		
時間帯	日 29	月 30					
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームピラティス	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II(会員様 限定)					
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	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)	11:30 60分 ちえこ ホットリラクゼーションヨガ					
火・水・木・金・土 日 11:45 月 13:00	11:30 60分 ★shizuka ホットリラクゼーションヨガ (会員様限定)	13:00 60分 あや はじめてハンモック					
土 13:30 日 14:45 月 15:00	14:00 60分 まきこ ホットハタヨガ・I	14:30 60分 あや アクティブハンモック					
土 18:15 日 18:30	15:30 60分 まきこ ホットムーンパワーヨガ	16:00 60分 あや ホットセルフケアヨガ					
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45							
木 19:45 火・ 20:00 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。
ホット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、よろしくお願ひ申し上げます。

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/>

