



レッスン表／2018年5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場合がございます。
※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 | | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 | |
|------------------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|--|---|
| 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 shizuka アクティブハンモック | 10:00 60分 あや はじめてハンモック | 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 土 11:45 日 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 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 体幹・お尻ハンモック | 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 日 14:45 月 15:00 | | | | 13:00 60分 あや ヴィンヤサエナジーヨガ | 13:00 60分 ★あや ウォームリラクゼーション ヨガ | 13:00 60分 鏡子 サーキットwithTRX | |
| 土 15:15 日 15:30 | | | | 14:40 60分 Maria はじめてのベリーダンス | 15:00 60分 ★まきこ ホットハタヨガ・I | 14:30 60分 kei アクティブハンモック | |
| 土 17:00 月・火・水・金 18:45 | 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 | 16:30 60分 ★まきこ ホットムーンパワーヨガ | 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 | 20:00 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 | | | | | | | |
| 時間帯 | 日 6 | 月 7 | 火 8 | 水 9 | 木 10 | 金 11 | 土 12 |
| 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 あや 骨盤調整ハンモック | 10:00 60分 あや ヴィンヤサエナジーヨガ | 10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II (会員様限 定) | 10:00 60分 shizuka 骨盤調整ハンモック | 10:00 60分 あや はじめてハンモック | 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 土 11:45 日 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 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 shizuka はじめてハンモック |
| 火14:00 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 | | | | | 13:00 60分 鏡子 サーキットwithTRX |
| 土 15:15 日 15:30 | 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 体幹・お尻ハンモック |
| 土 17:00 月・火・水・金 18:45 | 18:45 60分 あや ホットハタヨガ | 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 ウォームアロマヨガ | |
| 木 19:45 火・ 月・水・金 20:15 | 20:15 60分 あや ホットセルフケアヨガ | 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 | | 21:40 60分 あや 体幹・お尻ハンモック | | 21:30 60分 あや リラクゼーションハンモック | | | |
| 。 | 日 13 | 月 14 | 火 15 | 水 16 | 木 17 | 金 18 | 土 19 |
| 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 骨盤調整ハンモック | 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 shizuka 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 土 11:45 日 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 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 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 | | | | | 13:00 60分 鏡子 サーキットwithTRX |
| 土 15:15 日 15:30 | 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 アクティブハンモック |
| 土 17:00 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 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 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 | | 21:40 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 | | 表面へ |

| | 日 20 | 月 21 | 火 22 | 水 23 | 木 24 | 金 25 | 土 26 |
|----------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|------------------------------------|--|---|
| 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 | 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 ヴィンヤサエナジーヨガ | 10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II(会員様限定) | 10:00 60分 shizuka 骨盤調整ハンモック | 10:00 60分 あや はじめてハンモック | 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 リラクゼーションハンモック | 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 ホットリトリートヨガ(会員 様限定) | 11:30 60分 shizuka 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 | 13:45 60分 MILLA ベリーダンス入門 | | | | | 13:00 60分 鏡子 サーキットwithTRX |
| 土 15:15 日 15:30 月 16:30 | 15:30 60分 まきこ ホットムーンパワースト 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 月 18:45 火・水・木・金 18:45 | | 18:45 60分 あや ホットハタヨガ | 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 ウォームアロマヨガ |
| 木 19:45 火・月・水・金 20:15 | | 20:15 60分 あや ホットセルフケアヨガ | 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 | | 21:40 60分 あや 体幹・お尻ハンモック | | | 21:30 60分 あや リラクゼーションハンモック | | |
| 時間帯 | 日 27 | 月 28 | 火 29 | 水 30 | 木 31 | | |
| 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 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 shizuka 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 | | |
| 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 | 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 | | |
| 土 13:30 日 14:45 月 15:00 | 14:00 60分 *Shizuka ホットやさしいストレッチ ヨガ | 13:45 60分 MILLA ベリーダンス入門 | | | | | |
| 土 15:15 日 15:30 月 16:30 | 15:30 60分 *Shizuka ホットリラクゼーション ヨガ | 15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級 クラス | | | | | |
| 土 17:00 月 18:45 火・水・木・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 | | |
| 木 19:45 火・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 | | |
| 21:30 | | 21:40 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 | | |

☆: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℃、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/

