



レッスン表／2018年6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						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 shizuka ホットビューティーシェイプ ヨガ(会員限定)
火・水・木・金・土 11:30 日 11:45 月 13:00						11:30 80分 ちえこ ホットトリートメントヨガ(会員 限定)	11:30 60分 shizuka ホットリラクゼーションヨガ (会員限定)
土 13:30 日 14:45 月 15:00							13:00 60分 鏡子 サーキットwithTRX
土 15:15 日 15:30 月 16:30							14:30 60分 kei アクティブハンモック(会員限 定)
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45						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・ 20:00 月・水・金 20:15						20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ(骨盤調 整)	
21:30							
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 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(会 員限定)	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II(会員様 限定)	10:00 60分 shizuka アクティブハンモック(会員限 定)	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(会員限定)
火・水・木・金・土 11:30 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 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 員限定)	11:30 60分 shizuka はじめてハンモック
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					13:00 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ヨガ	15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス (会員限定)					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 ホットハタヨガ	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス(会 員限定)	18:45 60分 ちえこ ホットパワーヨガ(会員限定)	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 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(会 員限定)	20:15 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II(会員限 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 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームリラクセスヨガ						
火・水・木・金・土 10:00 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(会員限定)
火・水・木・金・土 11:30 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 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 月 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 (会員限定)					14:30 60分 kei アクティブハンモック(会員限 定)
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(会員限 定)	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス(会 員限定)	18:45 60分 ちえこ ホットパワーヨガ(会員限定)	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・ 20:00 月・水・金 20:15		20:15 60分 あや 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(会 員限定)	20:15 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II(会員限 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 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 (会員限定)	10:00 60分 あや ヴィンヤサエナジーヨガ(会員限定)	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II (会員限定)	10:00 60分 shizuka アクティブハンモック(会員限定)	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	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 ホットビューティーシェイプヨガ(会員限定)	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(会員限定)	11:30 60分 shizuka はじめてのハンモック
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 18:15 日 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(会員限定)					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 ホットハタヨガ	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス(会員限定)	18:45 60分 ちえこ ホットパワーヨガ(会員限定)	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 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(会員限定)	20:15 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II (会員限定)	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 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームリラクセスヨガ						
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 はじめてのハンモック	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	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(会員限定)	11:30 60分 shizuka ホットリラクゼーションヨガ(会員限定)
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 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(会員限定)		↓			14:30 60分 kei アクティブハンモック(会員限定)
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(会員限定)	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス(会員限定)	18:45 60分 ちえこ ホットハタヨガ・II (会員限定)	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・ 20:00 月・水・金 20:15		20:15 60分 あや 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(会員限定)	20:15 60分 ちえこ ホットパワーヨガ(会員限定)	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		

☆: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/>

