



レッスン表／2018年7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 日 11:15 月 11:00	9:30 60分 鏡子 ウォームピラティス	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 やさしいアシュタンガヨーガ(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 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 11:30 土 11:45 日 13:00	11:00 60分 あや 体幹・お尻ハンモック	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ヨーガ	11:30 60分 あや ウォームアロマヨガ	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	12:30 60分 あや リラクゼーションハンモック	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 16:30	14:00 60分 まきこ ホットハタヨガ・I	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 月 18:45 火・水・金 18:45	15:30 60分 まきこ ホットムーンパワーヨーガ	18:45 60分 あや 体幹・お尻ハンモック	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 ホットパワーヨーガ(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・土 20:00 月・水・金 20:15		20:15 60分 あや ウォームリラクゼーションヨガ	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 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 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームリラックスヨガ						
火・水・木・金・土 10:00 日 11:15 月 11:00	11:00 60分 ちえこ やさしいアシュタンガヨーガ(会員様限定)	10:00 60分 あや 骨盤調整ハンモック	10:00 60分 ちえこ やさしいアシュタンガヨーガ(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 体幹・お尻ハンモック	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 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	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 はじめてのハンモック
火 14:00 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 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 体幹・お尻ハンモック
土 17:00 月 18:45 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 ホットパワーヨーガ(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・土 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 ウォームハタヨガ I			21:30 60分 あや リラクゼーションハンモック		
。	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
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 やさしいアシュタンガヨーガ(会員様限定)	10:00 60分 あや ホットフローヨーガ	10:00 60分 ちえこ やさしいアシュタンガヨーガ(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 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(会員様限定)
火・水・木・金・土 11:30 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	11:30 90分 あや 特別イベント!(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	11:30 60分 shizuka ホットビューティーヨーガ	11:30 60分 あや ウォームアロマヨガ	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 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 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 月 18:45 火・水・金 18:45			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 ホットパワーヨーガ(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・土 20:00 月・水・金 20:15			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					21:30 60分 あや 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	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	10:00 60分 あや 体幹・お尻ハンモック	10:00 60分 あや 骨盤調整ハンモック	10:00 60分 ちえこ やさしいアシュタンガヨーガ (会員様限定)	10:00 60分 shizuka 骨盤調整ハンモック	10:00 60分 *shizuka 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	11:30 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 *shizuka ホットリラクゼーションヨガ	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 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					13:00 60分 鏡子 サーキットwithTRX
土 16:15 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 (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 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 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 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 ウォームハタヨガ I					
時間帯	日 29	月 30	火 31				
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 やさしいアシュタンガヨーガ (会員様限定)	10:00 60分 あや ヴィンヤサエナジーヨーガ(会 員限定)	10:00 60分 ちえこ やさしいアシュタンガヨーガ (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	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				
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					
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 (会員限定)					
土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45		18:45 60分 あや 体幹・お尻ハンモック	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス(会 員限定)				
木 19:45 火・ 20:00 月・水・金 20:15		20:15 60分 あや ウォームリラクゼーションヨ ガ	20:00 75分 MILLA ベリーダンス中級クラス(会 員限定)				
21:30		21:40 60分 あや ホットセルフケアヨガ					

☆: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ーガ	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。

ホットパワーヨーガ	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%

予約
方法

電話で予約

048-814-3230

インターネットで予約

<http://rizm.jp/yoga/>

