



# レッスン表／2018年9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	日 30	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
火・水・木・金・土 10:00	9:30 60分 鏡子						10:00 60分 shizuka
日 11:15 月 11:00	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	11:00 60分 ちえこ						11:30 60分 shizuka
土 11:45 日 13:00	やさしいアシタンガヨーガ(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	12:30 60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						サーキットwithTRX
土 15:15	14:00 60分 まきこ						14:30 60分 kei
日 15:30	ホットハタヨガ・I						アクティブ空中ヨガ(会員限定)
土 17:00 月 18:45	15:30 60分 まきこ						16:00 60分 kei
火・水・木・金 18:45	ホットムーンパワーヨーガ						リラクゼーション空中ヨガ
木 19:45 火・月・水・金 20:15							
21:30							
時間帯	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
9:30	9:30 60分 鏡子						
	ウォームピラティス						
火・水・木・金・土 10:00	11:00 60分 ちえこ	10:00 60分 あや	10:00 60分 ちえこ	10:00 60分 shizuka	10:00 60分 あや	10:00 60分 鏡子	10:00 60分 shizuka
日 11:15 月 11:00	やさしいアシタンガヨーガ(会員様限定)	ヴィンヤサエナジーヨーガ(会員限定)	やさしいアシタンガヨーガ(会員様限定)	アクティブ空中ヨガ(会員限定)	はじめての空中ヨガ	ウォームピラティス	ホットビューティーシェイプヨガ(会員限定)
火・水・木・金・土 11:30	12:30 60分 ちえこ	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
土 11:45 日 13:00	ホットリラクゼーションヨガ	リラクゼーション空中ヨガ	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	ウォームアロマヨガ	ホットトリートメントヨガ(会員限定)	はじめての空中ヨガ
火 14:00 土 13:30	14:00 60分 まきこ	13:45 60分 MILLA					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					サーキットwithTRX
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ーガ	ベリーダンス初・中級クラス(会員限定)					リラクゼーション空中ヨガ
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		体幹・お尻空中ヨガ	ベリーダンス初級クラス(会員限定)	ホットパワーヨーガ(会員限定)	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・水・金 20:15		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	
		ウォームリラクゼーションヨガ	ベリーダンス中級クラス(会員限定)	ホットハタヨガ・II(会員限定)	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		21:40 60分 あや			21:30 60分 あや		
		ホットセルフケアヨガ			リラクゼーション空中ヨガ		
。	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
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	11:00 60分 あや	10:00 60分 あや	10:00 60分 ちえこ	10:00 60分 shizuka	10:00 60分 あや	10:00 60分 鏡子	10:00 60分 shizuka
日 11:15 月 11:00	体幹・お尻空中ヨガ	骨盤調整空中ヨガ	やさしいアシタンガヨーガ(会員様限定)	骨盤調整空中ヨガ	体幹・お尻空中ヨガ	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
土 11:45 日 13:00	リラクゼーション空中ヨガ	ホットセルフケアヨガ	ホットリラクゼーションヨガ	ホットビューティーヨーガ	ホットハタヨガ I	ホットトリートメントヨガ(会員限定)	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 あさみ	13:45 60分 MILLA					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					サーキットwithTRX
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(会員限定)					アクティブ空中ヨガ(会員限定)
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		アクティブ空中ヨガ(会員限定)	ベリーダンス初級クラス(会員限定)	ホットパワーヨーガ(会員限定)	はじめてのベリーダンス	ウォームアロマヨガ(筋膜調整)	リラクゼーション空中ヨガ
木 19:45 火・月・水・金 20:15		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	
		骨盤調整空中ヨガ	ベリーダンス中級クラス(会員限定)	ホットハタヨガ・II(会員限定)	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		21:40 60分 あや			21:30 60分 あや		
		ウォームハタヨガ I			リラクゼーション空中ヨガ		表面へ

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームピラティス	敬老の日					
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	11:00 60分 ★あさみ ホットパワーヨガ	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 アクティブ空中ヨガ(会員限定)	10:00 60分 あや はじめて空中ヨガ	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 ★あさみ ウォーム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 ホットやさしいストレッチヨガ	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 はじめて空中ヨガ
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 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(会員限定)					14:30 60分 kei 体幹・お尻空中ヨガ
土 17:00 木 18:45 月・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			20:00 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 60分 あや リラクゼーション空中ヨガ		
時間帯	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
9:30	秋分の日	振替休日					
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	9:30 60分 鏡子 ウォームリラクセスヨガ	10:00 60分 あや 骨盤調整空中ヨガ	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 骨盤調整空中ヨガ	10:00 60分 あや 体幹・お尻空中ヨガ	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	11:00 60分 あや 体幹・お尻空中ヨガ	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 日 14:45 月 15:00	12:30 60分 あや リラクゼーション空中ヨガ	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 日 18:15 月 18:30	14:00 60分 あさみ 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 アクティブ空中ヨガ(会員限定)
土 17:00 木 18:45 月・火・水・金 18:45	15:30 60分 あさみ ウォームリラクゼーションヨガ		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 リラクゼーション空中ヨガ
木 19:45 火・ 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 60分 あや リラクゼーション空中ヨガ		

★: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クゼーション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/>

