



レッスン表／2018年10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		月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	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	11:30 60分 あや リラクゼーション空中ヨガ	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 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	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	15:00 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 月 18:45 火 18:45	18:45 60分 あや 体幹・お尻空中ヨガ	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 20:15 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 リラクゼーション空中ヨガ		
時間帯	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームピラティス	体育の日					
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 (会員限定)	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 はじめて空中ヨガ
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 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 リラクゼーション空中ヨガ
土 17:00 月 18:45 火 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 20:15 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 リラクゼーション空中ヨガ		
。	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
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 あや 体幹・お尻空中ヨガ	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 あや リラクゼーション空中ヨガ	11:30 60分 あや リラクゼーション空中ヨガ	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 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	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 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 アクティブ空中ヨガ (会員限定)
土 17:00 月 18:45 火 18:45		18:45 60分 あや 体幹・お尻空中ヨガ	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 20:15 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 リラクゼーション空中ヨガ	

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
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	10:00 60分 ちえこ やさしいアシュタンガヨーガ (会員限定)	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 はじめての空中ヨガ
土 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 日 18:15 月 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 体幹・お尻空中ヨガ
土 17:00 月 18:45 火・水・木 18:45		18:45 60分 あや アクティブ空中ヨガ (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・月 20:00 水・金 20:15		20:15 60分 あや 骨盤調整空中ヨガ	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 ウォームハタヨガ I			21:30 60分 あや リラクゼーション空中ヨガ		
時間帯	日 28	月 29	火 30	水 31			
9:30							
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	9:30 60分 鏡子 ウォームリラックスヨガ	10:00 60分 あや ヴァ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 (会員限定)	10:00 60分 shizuka アクティブ空中ヨガ (会員限定)			
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 60分 あや リラクゼーション空中ヨガ	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			
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					
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)					
土 17:00 月 18:45 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 あや 体幹・お尻空中ヨガ	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)			
木 19:45 火・月 20:00 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)			
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て行います。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/>

