



レッスン表／2018年12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 30 | 月 31 | | | | | 土 1 |
|------------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 火・水・木・金・土 10:00 日 11:15 月 11:00 | | | | | | | 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 | | | | | | | 11:30 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 | 年 | 年 | | | | | 13:00 60分 鏡子 サーキットwithTRX |
| 土 15:15 日 16:30 | 末 | 末 | | | | | 14:30 60分 kei 空中ヨガオープンクラス(※体験不可) |
| 土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45 | 休 | 休 | | | | | 16:00 60分 kei リラクゼーション空中ヨガ |
| 木 19:45 火・月・水・金 20:15 21:30 | 暇 | 暇 | | | | | |
| 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 | | | | | 8:40 60分 さや 季節にあわせた常温朝ヨガ | |
| 火・水・木・金・土 10:00 日 11:15 月 11:00 | 11:00 60分 ちえこ やさしいアシタンガヨーガ(会員限定) | 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 やさしいアシタンガヨーガ(会員様限定) | 10:00 60分 shizuka 空中ヨガオープンクラス(※体験不可) | 10:00 60分 あや はじめての空中ヨガ | 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 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 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 はじめての空中ヨガ |
| 火 14:00 土 14:45 月 15:00 | 14:00 60分 ★明日美 ホットパワーヨーガ | 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 15:15 日 16:30 | 15:30 60分 ★明日美 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(会員限定) | | | | | 14:30 60分 kei リラクゼーション空中ヨガ |
| 土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45 | | 18:45 60分 あや 空中ヨガオープンクラス(※体験不可) | クローズ | 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(筋線調整) | 16:00 60分 kei ウォームアロマヨガ |
| 木 19:45 火・月・水・金 20:15 21:30 | | 20:15 60分 あや ウォームリラクゼーションヨガ | クローズ | 20:15 60分 ちえこ ホットハタヨーガ・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) | |
| | | 21:40 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 9 | 月 10 | 火 11 | 水 12 | 木 13 | 金 14 | 土 15 |
| 9:30 | 9:30 60分 鏡子 ウォームリラクセスヨガ | | | | | 8:40 60分 さや 季節にあわせた常温朝ヨガ | |
| 火・水・木・金・土 10:00 日 11:15 月 11:00 | 11:00 60分 あや 空中ヨガオープンクラス(※体験不可) | 10:00 60分 あや 空中ヨガオープンクラス(※体験不可) | 10:00 60分 ちえこ やさしいアシタンガヨーガ(会員限定) | 10:00 60分 shizuka 空中ヨガオープンクラス(※体験不可) | 10:00 60分 あや 空中ヨガオープンクラス(※体験不可) | 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 あや リラクゼーション空中ヨガ | 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ーガ | 11:30 60分 あや ホットハタヨーガ 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 ホットハタヨーガ・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 空中ヨガオープンクラス(※体験不可) |
| 土 17:00 木 18:40 月・火・水・金 18:45 | | 18:45 60分 あや 空中ヨガオープンクラス(※体験不可) | 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(筋線調整) | 16:00 60分 kei リラクゼーション空中ヨガ |
| 木 19:45 火・月・水・金 20:15 21:30 | | 20:15 60分 あや はじめての空中ヨガ | 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 ホットハタヨーガ・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) | |
| | | 21:40 60分 あや ウォームハタヨーガ I | | | 21:30 60分 あや リラクゼーション空中ヨガ | | |

| | 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 | | | | | 8:40 60分 さや 季節にあわせた常温朝ヨガ | |
| 火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00 | 10:00 60分 ちえこ やさしいアシタンガヨーガ (会員限定) | 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 やさしいアシタンガヨーガ (会員限定) | 10:00 60分 shizuka 空中ヨガオープンクラス (※体験不可) | 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 ヨーガ(会員限定) |
| 火・水・木・金・土 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ーガ | 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ーガ | 11:30 60分 shizuka ホットやさしいストレッチヨーガ | 11:30 60分 あや ウォームアロマヨーガ | 11:30 80分 ちえこ ホットリトリートヨーガ (会員限定) | 11:30 60分 shizuka はじめて空中ヨガ |
| 土 13:30 日 14:45 | 14:00 60分 ★明日美 ホットパワーヨーガ | 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 15:15 日 16:30 | 15:30 60分 ★明日美 ホットリラクゼーションヨーガ | 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 空中ヨガオープンクラス (※体験不可) |
| 土 17:00 月・火・水・金 18:45 | | 18:45 60分 あや 空中ヨガオープンクラス (※体験不可) | 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 ウォームアロマヨーガ (筋膜調整) | 16:00 60分 kei ウォームアロマヨーガ |
| 木 19:45 火・土 月・水・金 20:15 | 20:00 20:15 60分 あや ウォームリラクゼーション ヨーガ | 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 ホットハタヨーガ・II (会員限定) | 20:15 60分 shizuka ホットビューティーヨーガ | 19:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス | 20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨーガ (骨盤調整) | |
| 21:30 | | 21:40 60分 あや ホットセルフケアヨーガ | | | 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 | 天皇誕生日 | 振替休日 | | | | 8:40 60分 さや 季節にあわせた常温朝ヨガ | |
| 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ーガ | 10:00 60分 あや 空中ヨガオープンクラス (※体験不可) | 10:00 60分 ちえこ やさしいアシタンガヨーガ (会員限定) | 10:00 60分 shizuka 空中ヨガオープンクラス (※体験不可) | 10:00 60分 あや 空中ヨガオープンクラス (※体験不可) | 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 ヨーガ(会員限定) |
| 火・水・木・金・土 土 11:45 日 13:00 | 11:00 60分 あや 空中ヨガオープンクラス (※体験不可) | 11:30 60分 あや ホットセルフケアヨーガ | 11:30 60分 ちえこ ホットリラクゼーションヨーガ | 11:30 60分 shizuka ホットビューティーヨーガ | 11:30 60分 あや ホットハタヨーガ I | 11:30 80分 ちえこ ホットリトリートヨーガ (会員限定) | 11:30 60分 shizuka ホットリラクゼーションヨーガ (会員限定) |
| 土 13:30 日 14:45 | 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 15:15 日 16:30 | 14:00 60分 ★ちえこ ホットハタヨーガ・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 空中ヨガオープンクラス (※体験不可) |
| 土 17:00 月・火・水・金 18:45 | 15:30 60分 ★ちえこ ウォームリラクゼーション ヨーガ | | 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 ウォームアロマヨーガ (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・土 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 ホットハタヨーガ・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 ウォームアロマヨーガ (骨盤調整) | |
| 21:30 | | | | | 21:30 60分 あや リラクゼーション空中ヨガ | | |

★: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

| | |
|-----------------|---|
| ホットハタヨーガ 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、ハタヨーガをベースにしたポーズをとっていきます。 |
| ホットハタヨーガ II 60分 | 伝統的なハタヨー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ーガ | 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ーガです。 |
| 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。 |
| ウォームアロマヨーガ | アロマの香りの中でじんわり汗をかきながらヨーガをします。 |

| | |
|-------------|--|
| 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ていきます。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、よろしくお願い申し上げます。

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/>

