



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。

Table with columns for days of the week (火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (9:30, 10:00, 11:15, 11:30, 13:30, 14:45, 15:00, 15:15, 16:30, 17:00, 18:45, 19:45, 20:00, 20:15, 21:30). Each cell contains details about the yoga class, including time, duration, instructor name, and class name.

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームピラティス					7:00 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	11:00 60分 ★shizuka ホットビューティーシェイプ ヨガ(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 ★Saya ウォーム骨盤ヨガ	10:00 60分 shizuka 空中ヨガオープンクラス (※体験不可)	10:00 60分 ★鏡子 暖TRX ストレッチ	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 土 11:45 日 13:00	11:30 60分 ★shizuka 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 ★Saya ウォームハタヨガ	11:30 60分 shizuka ホットやさしいストレッチヨガ	11:30 60分 ★鏡子 ウォームリラクゼーションヨガ	11:30 60分 ★鏡子 ホットリラクゼーションヨガ	11:30 60分 shizuka はじめて空中ヨガ
土 13:30 日 14:45	14:00 60分 ★Kei ウォームハタヨガ	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	15:30 60分 ★Kei 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 月・火・水・金 18:45		<b>クローズ</b>	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス (会員限定)	18:45 60分 ★Kei ウォームハタヨガ	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 月・水・金 20:15	20:00 20:15	20:15 60分 あや 空中ヨガオープンクラス (※体験不可)	20:00 75分 MILLA ベリーダンス中級クラス (会員限定)	20:15 60分 ★Kei ウォームリラクゼーション ヨガ	19:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス	20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ (骨盤調整)	
	21:30	21:40 60分 あや ウォームリラクゼーション ヨガ			21:30 60分 あや リラクゼーション空中 ヨガ		
時間帯	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31		
9:30	9:30 60分 鏡子 ウォームリラクゼーション ヨガ						
火・水・木・金・土 日 11:15 月 11:00	11:00 60分 ★Saya ウォーム骨盤ヨガ	10:00 60分 ★shizuka 空中ヨガオープンクラス (※体験不可)	10:00 60分 ★鏡子 ホットハタヨガ	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)		
火・水・木・金・土 土 11:45 日 13:00	11:30 60分 ★Saya ウォームハタヨガ	11:30 60分 ★shizuka ホットやさしいストレッチ ヨガ	11:30 60分 ★鏡子 ウォームリラクゼーション 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		
土 13:30 日 14:45	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					
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)					
土 17:00 月・火・水・金 18:45		<b>クローズ</b>	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス (会員限定)	18:45 60分 ★あや ヴィンヤサエナジーヨガ (会員限定)	18:40 60分 Maria はじめてのベリーダンス		
木 19:45 月・水・金 20:15	20:00 20:15	20:15 60分 あや はじめて空中ヨガ	20:00 75分 MILLA ベリーダンス中級クラス (会員限定)	20:15 60分 ★あや ホットハタヨガ I	19:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス		
	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		

★: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/>

