



	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
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	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 ★ちえこ ホットアロマヨガ	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 ★鏡子 暖TRXヨガ&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 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 ★ちえこ ホットリラクゼーションヨガ	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 ★鏡子 ウォームリラクゼーションヨガ	11:30 80分 ちえこ ホットリトリートメント ヨガ(会員限定)	11:30 60分 shizuka はじめての空中ヨガ
土 13:30 日 14:45 月 15:00	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		18:45 60分 ★ちえこ ホットハタヨガ・I	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・水・金 20:15		20:15 60分 ★ちえこ 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		<b>クローズ</b>			<b>クローズ</b>		
時間帯	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28		
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 ★ちえこ やさしいアシタンガヨーガ (会員限定)	10:00 60分 ★ちえこ ホットアロマヨガ	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 はじめての空中ヨガ	10:00 60分 ★鏡子 暖TRXヨガ&ストレッチ		
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 ★ちえこ ホットリラクゼーションヨガ	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 ★鏡子 ウォームリラクゼーション ヨガ		
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					
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		18:45 60分 ★ちえこ ホットハタヨガ・I	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		
木 19:45 火・月・水・金 20:15		20:15 60分 ★ちえこ 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		
21:30		<b>クローズ</b>			<b>クローズ</b>		

★:代打

※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℃、湿度65%  
ウォーム: 温度36℃、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/>

