レッスン表／2020年1月

http://rizm.jp/yoga/

ご予約は……

ご予約のキャンセルは前日までにお願いいたします。
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分前までにお願いいたします。

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。
※ホッ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。

時間帯				水 1	木 2	金 3	土 4
月～日 10:00							10:00 60分 shizuka ホットビューティーシェイプヨガ(※体験不可)
月～日 11:30					お		11:30 60分 shizuka ホットリラクゼーションヨガ (会員限定)
月 13:45 土・日 13:00					正		13:00 60分 鏡子 サーキットwithTRX 初級クラス
月 15:00 土・日 14:30					月		14:30 60分 kei 空中ヨガオープンクラス (※体験不可)
月・火・水・金 18:45 木 18:40 土・日 16:00					休		16:00 60分 kei リラクゼーション空中ヨガ
月・水・金 20:15 火 20:00 木 19:45					み		
月 21:40 木 21:30							

時間帯	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
月～日 10:00	10:00 60分 ちえこ やさしいアシュタンガヨーガ (※体験不可)	10:00 60分 ★shizuka はじめて空中ヨガ	10:00 60分 ちえこ 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 あすみ リラクゼーション空中ヨガ	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(※体験不可)
月～日 11:30	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 ホットリラクゼーションヨガ	11:30 60分 ちえこ ウォーム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 あすみ ウォームリラクゼーションヨガ	11:30 80分 ちえこ ホットリートメントヨガ (会員限定)	11:30 60分 sizuka はじめて空中ヨガ
月 13:45 土・日 13:00	13:00 60分 ★kei はじめて空中ヨガ	13:45 60分 MILLA はじめてのベリーダンス					13:00 60分 鏡子 サーキットwithTRX 初級クラス
月 15:00 土・日 14:30	14:30 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 (※体験不可)					14:30 60分 kei リラクゼーション空中ヨガ
月・火・水・金 18:45 木 18:40 土・日 16:00		18:45 60分 ★kei はじめて空中ヨガ	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス (※体験不可)	18:45 60分 ちえこ ホットパワーヨガ (※体験不可)	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
月・水・金 20:15 火 20:00 木 19:45		20:15 60分 ★kei 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 (※体験不可)	20:15 60分 ちえこ ホットハタヨガ・Ⅱ (※体験不可)	19:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス (※体験不可)	20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ (骨盤調整)	
月 21:40 木 21:30					21:30 60分 Saya リラクゼーション空中ヨガ		

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
月～日 10:00	10:00 60分 ★ちえこ ウォームリラクゼーションヨガ	10:00 60分 ★ちえこ リラクゼーション空中ヨガ	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ	10:00 60分 shizuka はじめて空中ヨガ	10:00 60分 あすみ リラクゼーション空中ヨガ	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(※体験不可)
月～日 11:30	11:30 60分 ★ちえこ ホットハタヨガ	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 ウォームリラクゼーションヨガ	11:30 60分 shizuka ホットやさしいビューティーヨガ	11:30 60分 あすみ ウォームハタヨガ	11:30 80分 ちえこ ホッ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)
月 13:45 土・日 13:00		13:45 60分 MILLA はじめてのベリーダンス					13:00 60分 鏡子 サーキットwithTRX中級クラス(体験不可)
月 15:00 土・日 14:30	14:00 60分 まゆみ リラクゼーション空中ヨガ	15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス (※体験不可)					14:30 60分 kei 空中ヨガオープンクラス (※体験不可)
月・火・水・金 18:45 木 18:40 土・日 16:00	15:30 60分 まゆみ ウォームリラクゼーションヨガ	成人の日	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス (※体験不可)	18:45 60分 ちえこ ホットパワーヨガ (※体験不可)	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
月・水・金 20:15 火 20:00 木 19:45			20:00 75分 MILLA ベリーダンス中級クラス (※体験不可)	20:15 60分 ちえこ ホットハタヨガ・Ⅱ (※体験不可)	19:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス (※体験不可)	20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ (骨盤調整)	
月 21:40 木 21:30					21:30 60分 Saya リラクゼーション空中ヨガ		

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
月～日 10:00	10:00 60分 ちえこ やさしいアシュタンガヨーガ （※体験不可）	10:00 60分 ★shizuka はじめて空中ヨガ	10:00 60分 ちえこ 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 あすみ リラクゼーション空中ヨガ	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（※体験不可）
月～日 11:30	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 ホットリラクゼーションヨガ	11:30 60分 ちえこ ウォーム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 あすみ ウォームリラクゼーションヨガ	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 sizuka はじめて空中ヨガ
月 13:45 土・日 13:00	13:00 60分 ★kei はじめて空中ヨガ	13:45 60分 MILLA はじめてのベリーダンス					13:00 60分 鏡子 サーキットwithTRX中級クラス（体験不可）
月 15:00 土・日 14:30	14:30 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 （※体験不可）					14:30 60分 kei 空中ヨガオープンクラス （※体験不可）
月・火・水・金 18:45 木 18:40 土・日 16:00		18:45 60分 ★kei はじめて空中ヨガ	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス （※体験不可）	18:45 60分 ちえこ ホットパワーヨガ （※体験不可）	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
月・水・金 20:15 火 20:00 木 19:45		20:15 60分 ★kei 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 （※体験不可）	20:15 60分 ちえこ ホットハタヨガ・Ⅱ （※体験不可）	19:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス （※体験不可）	20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ （骨盤調整）	
月 21:40 木 21:30		21:40 60分 Saya ウォームリラックスハタヨガ			21:30 60分 Saya リラクゼーション空中ヨガ		

時間帯	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	
月～日 10:00	10:00 60分 ★ちえこ ウォームリラクゼーションヨガ	10:00 60分 ★ちえこ リラクゼーション空中ヨガ	10:00 60分 ちえこ ホットハタヨガ	10:00 60分 shizuka はじめて空中ヨガ	10:00 60分 あすみ リラクゼーション空中ヨガ	10:00 60分 鏡子 ウォームピラティス	
月～日 11:30	11:30 60分 ★ちえこ ホットハタヨガ	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 ウォームリラクゼーションヨガ	11:30 60分 shizuka ホットやさしいビューティーヨガ	11:30 60分 あすみ ウォームハタヨガ	11:30 80分 ちえこ ホットトリートメントヨガ （会員限定）	
月 13:45 土・日 13:00		13:45 60分 MILLA はじめてのベリーダンス					
月 15:00 土・日 14:30	14:00 60分 まゆみ リラクゼーション空中ヨガ	15:00 75分 MILLA ベリーダンス初・中級クラス （※体験不可）					
月・火・水・金 18:45 木 18:40 土・日 16:00	15:30 60分 まゆみ ウォームリラクゼーションヨガ	18:45 60分 ★kei はじめて空中ヨガ	18:45 60分 MILLA ベリーダンス初級クラス （※体験不可）	18:45 60分 ちえこ ホットパワーヨガ （※体験不可）	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）	
月・水・金 20:15 火 20:00 木 19:45		20:15 60分 ★kei リラクゼーション空中ヨガ	20:00 75分 MILLA ベリーダンス中級クラス （※体験不可）	20:15 60分 ちえこ ホットハタヨガ・Ⅱ （※体験不可）	19:45 75分 Maria ベリーダンス入門クラス （※体験不可）	20:15 60分 KOZUE ウォームアロマヨガ （骨盤調整）	
月 21:40 木 21:30		21:40 60分 Saya ウォームリラクゼーションヨガ			21:30 60分 Saya 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1 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%

予約方法

電話で予約
048-814-3230

インターネットで予約
http://rizm.jp/yoga/