

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[10/1~10/15]

* 受講される皆様にお会い *

クラス開始時刻はお守りください。クラス開始5分前で受付を終了いたします。

遅れた場合は他の受講の方にご迷惑になりますので受講をお断りいたします。

また、キャンセルされる場合は **できれば1時間前までに予約システムの取消**をしていただくか、ご連絡ください。お願いいたします。

* 運動量の目安 *

★印が多いほど運動量が多めです。

初心者の方は★印のないクラスがおすすめです。

	10/1 Tuesday	10/2 Wednesday	10/3 Thursday	10/4 Friday	10/5 Saturday	10/6 Sunday	10/7 Monday	10/8 Tuesday	10/9 Wednesday	10/10 Thursday	10/11 Friday	10/12 Saturday	10/13 Sunday	10/14 Monday	10/15 Tuesday	
7:00					Open 7:45	Open 7:45			休館日			Open 7:45	Open 7:45			
8:00					8:00~9:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa	8:00~9:00 60分 ハタベーシック60 Yoshiko				Open 9:05			8:00~9:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko	Open 8:45	Open 9:05
9:00	Open 9:05	Open 9:15														
9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko		9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 10:15	Open 10:15	9:30~11:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	9:20~10:30 70分 バーカン・ビギナー ★ Yuko	Open 9:45	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko					9:30~11:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko	9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko
11:00	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:30~12:30 60分 リラクソスヨガ Kenji	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Yuko	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa			10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	10:30~11:30 60分 【ピクラム】 Sachi	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu	10:30~11:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko
12:00			12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹							12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹		12:30~13:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	12:00~13:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa	
13:00					13:00~14:00 60分 ハタ・フロー Kenji	12:30~13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao								13:00~14:00 60分 トラディショナルヨガ Chiharu	13:30~14:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi	
14:00						14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai								14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai		
15:00						14:30~15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo								14:30~15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo		
16:00						15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai								15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai		
17:00			16:30~17:30 60分 ハタベーシック60 Yoshiko			16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo					16:30~17:30 60分 ハタベーシック60 Yoshiko		16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed	16:30~17:30 【特別クラス】 薬膳ケアヨガ Chiyo	
18:00	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹			17:30~18:40 70分 バーカン・ビギナー ★ Yuko		18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mika								18:00 closed
19:00		19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko	19:00~20:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko	19:00 closed						19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko	19:00~20:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko				19:00 closed
20:00	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko						19:30~20:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko								19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko
21:00	21:00~22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30~21:30 70分 月ヨガ Mayuko	20:30~21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao							20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko	20:30~21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao				21:00~22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji
22:00	22:15 closed	21:45 closed	22:00 closed	22:00 closed			21:00~22:00 60分 眠る前のリラクソスヨガ Mayuko	21:00~22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji			22:00 closed	22:00 closed				22:15 closed
	10/1 Tuesday	10/2 Wednesday	10/3 Thursday	10/4 Friday	10/5 Saturday	10/6 Sunday	10/7 Monday	10/8 Tuesday		10/9 Wednesday	10/10 Thursday	10/11 Friday	10/12 Saturday	10/13 Sunday	10/14 Monday	10/15 Tuesday