

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【10/16～10/31】

\* 受講される皆様께お願い \*

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です。

	10/16 Wednesday	10/17 Thursday	10/18 Friday	10/19 Saturday	10/20 Sunday	10/21 Monday	10/22 Tuesday	10/23 Wednesday	10/24 Thursday	10/25 Friday	10/26 Saturday	10/27 Sunday	10/28 Monday	10/29 Tuesday	10/30 Wednesday	10/31 Thursday	
7:00			Open 7:45	Open 7:45	Open 7:45					Open 7:45	Open 7:45	Open 7:45					7:00
8:00			8:00～9:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	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					8:00～9:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	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					8:00
9:00	Open 9:15						Open 9:05							Open 9:05		Open 9:15	9:00
9:30～10:30	60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 10:15		9:30～11:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	9:20～10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	9:30～10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 10:15		9:30～11:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko	Open 9:45	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	10:00
10:00		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 ハタ・ビギナー Lisa	10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹			10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko				11:00
11:00	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00～13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:30～12:30 60分 リラクソヨガ Kenji	11:00～12:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	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	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】			12:00～13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00～13:00 60分 リラクソヨガ Kenji	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00～13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:00
12:00																	12:00
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																	14:00
15:00				14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	14:00～15:00 60分 デトックスヨガ Ai												15:00
16:00					15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai												16:00
17:00					16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed											17:00
18:00	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹			17:30 closed													18:00
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&リラクソヨガ Mayuko			18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00～19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika	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&リラクソヨガ Mayuko							19:00
20:00																	20:00
21:00	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	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	21:45 closed	22:00 closed	22:00 closed														22:00
	10/16 Wednesday	10/17 Thursday	10/18 Friday	10/19 Saturday	10/20 Sunday	10/21 Monday	10/22 Tuesday	10/23 Wednesday	10/24 Thursday	10/25 Friday	10/26 Saturday	10/27 Sunday	10/28 Monday	10/29 Tuesday	10/30 Wednesday	10/31 Thursday	