

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[11/1~11/15]

* 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。

	11/1 Friday	11/2 Saturday	11/3 Sunday	11/4 Monday	11/5 Tuesday	11/6 Wednesday	11/7 Thursday	11/8 Friday	11/9 Saturday	11/10 Sunday	11/11 Monday	11/12 Tuesday	11/13 Wednesday	11/14 Thursday	11/15 Friday	
7:00		Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45	休館日					
8:00		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	Open 9:15			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 9:05		Open 8:45	
9:00				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	9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ 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			9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	9:30~10:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	9:00~10:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	
10:00	Open 10:15	オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	ヴィンヤサフロー Mayuko				Open 10:15	Open 10:15								Open 10:15
10:30	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹			10:30~11:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi	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							10:30~11:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹
11:00		11:30~12:30 60分 リラクソスヨガ Kenji	11:00~12:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko						11:30~12:30 60分 リラクソスヨガ Kenji	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu			11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】		
12:00	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹		12:30~13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao	12:00~13:00 【特別クラス】 ピークポーズ解説ヨガ Airi			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
13:00		13:00~14:00 60分 ハタ・フロー Kenji		13:30~14:30 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko					13:00~14:00 60分 ハタ・フロー Kenji	13:00~14:00 60分 トラディショナルヨガ Chiharu						
14:00		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						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			15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai	15:00~16:00 60分 月ヨガ Mayuko												
16:00		16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo		16:30 closed					16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai						
17:00		17:30 closed	17:00 closed				16:30~17:30 60分 ハタベーシック60 Yoshiko									
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							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		
19:00	19:00~20:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko					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						19:00~20:00 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
20:00					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	20:30~21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao					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						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
22:00	22:00 closed					21:00~22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed						21:00~22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed		
					22:15 closed		22:00 closed	22:00 closed					22:15 closed			
	11/1 Friday	11/2 Saturday	11/3 Sunday	11/4 Monday	11/5 Tuesday	11/6 Wednesday	11/7 Thursday	11/8 Friday	11/9 Saturday	11/10 Sunday		11/11 Monday	11/12 Tuesday	11/13 Wednesday	11/14 Thursday	11/15 Friday