

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[11/16~11/30]

* 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。

* 名前の横に .E がついているインストラクターは英語対応が可能です。

* 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。

	11/16 Saturday	11/17 Sunday	11/18 Monday	11/19 Tuesday	11/20 Wednesday	11/21 Thursday	11/22 Friday	11/23 Saturday	11/24 Sunday	11/25 Monday	11/26 Tuesday	11/27 Wednesday	11/28 Thursday	11/29 Friday	11/30 Saturday		
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 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05	Open 9:15			8:00~9:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05			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.E	8:00	
9:00			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	Open 10:15			Open 9:45	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:15				9:00	
10:00	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.E	10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko			10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	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.E	10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko		9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 10:15	10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	9:30~11:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	10:00
11:00	11:30~12:30 60分 リラククスヨガ Kenji	11:00~12:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:30~12:30 60分 フロー&リラククスヨガ Mayuko.E	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】		12:00~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	11:30~12:30 60分 リラククスヨガ Kenji	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	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.E	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		11:30~12:30 60分 リラククスヨガ Kenji	11:00
12:00		12:30~13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao							12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E				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
13:00	13:00~14:00 60分 ハタ・フロー Kenji							13:00~14:00 60分 ハタ・フロー Kenji								13:00~14:00 60分 ハタ・フロー Kenji	13:00
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							14:30~15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	14:00
15:00		15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai							15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai								15:00
16:00	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								16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	16:00
17:00	17:30 closed	17:00 closed														17:30 closed	17:00
18:00			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00~19:00 60分 フロー&リラククスヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹					18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00~19:00 60分 フロー&リラククスヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹					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.E	19:00~20:00 60分 フロー&リラククスヨガ Mayuko.E					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.E	19:00~20:00 60分 フロー&リラククスヨガ Mayuko.E	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹		19:00
20:00		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 ハタ・ベーシック ★ Nao	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko								20:00
21:00			21:00~22:00 60分 眠る前のリラククスヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 リラククスヨガ 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.E	20:30~21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao			21:00~22:00 60分 眠る前のリラククスヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 リラククスヨガ Kenji	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.E	20:30~21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao			21:00
22:00			22:15 closed	22:15 closed	21:45 closed	22:00 closed	22:00 closed			22:15 closed	22:15 closed	21:45 closed	22:00 closed	22:00 closed			22:00
	11/16 Saturday	11/17 Sunday	11/18 Monday	11/19 Tuesday	11/20 Wednesday	11/21 Thursday	11/22 Friday	11/23 Saturday	11/24 Sunday	11/25 Monday	11/26 Tuesday	11/27 Wednesday	11/28 Thursday	11/29 Friday	11/30 Saturday		