

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[12/1~12/15]

* 受講される皆様におしるい *

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。

	12/1 Sunday	12/2 Monday	12/3 Tuesday	12/4 Wednesday	12/5 Thursday	12/6 Friday	12/7 Saturday	12/8 Sunday	12/9 Monday	12/10 Tuesday	12/11 Wednesday	12/12 Thursday	12/13 Friday	12/14 Saturday	12/15 Sunday		
7:00	Open 7:45				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 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 Yoshiko		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 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.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	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	Open 9:45	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:15		Open 10:15	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	9:00	
10:00	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							10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko		9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko					10:00	
11:00	11:00~12:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:30~12:30 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko	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・ピギナー Lisa.E	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比越	11:30~12:30 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:30~12:30 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko	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・ピギナー Lisa.E	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比越	11:30~12:30 60分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	11:00~12:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:00	
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 比越		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 比越				12:00
13:00	12:30~13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao							13:00~14:00 60分 ハタ・フロー Kenji						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 60分 デトックスヨガ Ai							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	14:00	
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		15:00	
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						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	16:00	
17:00	17:00 closed							16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo						17:00 closed	17:00 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&リラクソヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比越		18:00~19:00 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika			18:00~19:00 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E			18:00	
19:00					19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比越	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E				19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比越	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比越	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E				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			20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30~21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao			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			20:30~21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao			20:00	
21:00		21:00~22:00 60分 眠る前のリラクソヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 リラクソヨガ Kenji		21:00~22:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko			21:00~22:00 60分 眠る前のリラクソヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 リラクソヨガ Kenji		21:00~22:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	21:00~22:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko		21:00	
22:00		22:15 closed	22:15 closed		22:00 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed		22:00 closed	22:15 closed			22:00	
	12/1 Sunday	12/2 Monday	12/3 Tuesday	12/4 Wednesday	12/5 Thursday	12/6 Friday	12/7 Saturday	12/8 Sunday	12/9 Monday	12/10 Tuesday	12/11 Wednesday	12/12 Thursday	12/13 Friday	12/14 Saturday	12/15 Sunday		