

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【5/16~5/31】

* 受講される皆様へお願い *

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、ご連絡くださいますようお願いいたします。

* 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。

	5/16 Thursday	5/17 Friday	5/18 Saturday	5/19 Sunday	5/20 Monday	5/21 Tuesday	5/22 Wednesday	5/23 Thursday	5/24 Friday	5/25 Saturday	5/26 Sunday	5/27 Monday	5/28 Tuesday	5/29 Wednesday	5/30 Thursday	5/31 Friday	
7:00			Open 7:35	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45						7:00
8:00			7:50~9:00 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko						8:00~9:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko						8:00
9:00						Open 9:05	Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15			9:00
10:00	Open 10:15	Open 10:15	9:30~10:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa	9:30~10:30 60分 ヴァンヤサフロ Mayuko	Open 10:15	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	9:30~10:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa	9:30~10:30 60分 やさしいヨガ Mayuko	Open 10:15	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	10:00
11:00	10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	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 【ビケラム】	10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:00~12:00 60分 ヴァンヤサフロ★ Airi	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	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 【ビケラム】	10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	11:00
12:00	12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	12:30~13:30 60分 ビケラム60★ Sachi	12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu	12:00~13:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa			12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	12:30~13:30 60分 ビケラム60★ Sachi	12:30~13:30 60分 美Bodyメイク 比紹	12:00~13:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa			12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	12:00~13:30 90分 美Bodyメイク 比紹	12:00
13:00																	13:00
14:00			14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai						14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai						14:00
15:00																	15:00
16:00			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 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			17:30 closed	17:00 closed													17:00
18:00		18:00~19:00 60分 首肩まわりをほぐすヨガ Mayuko			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 フロー&リラクセスヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00~19:00 60分 首肩まわりをほぐすヨガ Mayuko			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 フロー&リラクセスヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00~19:00 60分 首肩まわりをほぐすヨガ Mayuko	18:00
19:00	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko					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	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko					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	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	19:00
20:00					19:30~20:30 60分 ヴァンヤサフロ★ 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 ★ Yoshiko			19:30~20:30 60分 ヴァンヤサフロ★ Airi	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko				20:00
21:00	20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko	21:00 closed			21:00~22:00 60分 眠る前のリラクセスヨガ Mayuko	21:00 closed	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	21:00 closed			21:00~22:00 60分 眠る前のリラクセスヨガ Mayuko	21:00 closed	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	21:00 closed	21:00
22:00	21:45 closed				22:15 closed		21:45 closed	21:45 closed				22:15 closed		21:45 closed	21:45 closed		22:00
	5/16 Thursday	5/17 Friday	5/18 Saturday	5/19 Sunday	5/20 Monday	5/21 Tuesday	5/22 Wednesday	5/23 Thursday	5/24 Friday	5/25 Saturday	5/26 Sunday	5/27 Monday	5/28 Tuesday	5/29 Wednesday	5/30 Thursday	5/31 Friday	