

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【6/17~6/30】

* 受講される皆様にお願い *

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めです。

	6/17 Monday	6/18 Tuesday	6/19 Wednesday	6/20 Thursday	6/21 Friday	6/22 Saturday	6/23 Sunday	6/24 Monday	6/25 Tuesday	6/26 Wednesday	6/27 Thursday	6/28 Friday	6/29 Saturday	6/30 Sunday	
7:00						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:35	Open 7:45	7:00
8:00						8:00~9:00 60分 体幹UPピラティス Kyoko	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko						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		Open 9:05	Open 9:15						Open 9:05						9:00
10:00	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 ヴィンヤサフロー 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 ヴィンヤサフロー Mayuko	10:00
11:00	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 【ピクラム】	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 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 【ピクラム】	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 陰陽ヨガ Yoshiko	11:00
12:00	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 【ピクラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	12:30~13:30 60分 ピクラム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 【ピクラム】	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	12:30~13:30 60分 ピクラム60★ Sachi	12:30~13:30 60分 ハタ・ベーシック60 Yoshiko	12:00
13:00															13:00
14:00						14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	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 【ピクラム】	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						17:30 closed	17:00 closed	17:00
18:00	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 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 フロー&リラクセスヨガ Mika	18:00~19:00 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	19:00~20:00 60分 首肩まわりをほぐすヨガ 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 首肩まわりをほぐすヨガ Mayuko			19:00
20:00	ヴィンヤサフロー★ Airi	スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko						ヴィンヤサフロー★ Airi	スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko						20:00
21:00	21:00~22:00 60分 眠る前のリラクセスヨガ Mayuko	21:00~22:00 60分 リラクセスヨガ 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	20:30~21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko			21:00~22:00 60分 眠る前のリラクセスヨガ Mayuko	21:00~22:00 60分 リラクセスヨガ 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	20:30~21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko			21:00
22:00	22:15 closed	22:15 closed		22:00 closed	22:00 closed			22:15 closed	22:15 closed						22:00
	6/17 Monday	6/18 Tuesday	6/19 Wednesday	6/20 Thursday	6/21 Friday	6/22 Saturday	6/23 Sunday	6/24 Monday	6/25 Tuesday	6/26 Wednesday	6/27 Thursday	6/28 Friday	6/29 Saturday	6/30 Sunday	

※火曜の夜に1クラス追加しました。
※金曜の夜は時間変更になっています。

※火曜の夜に1クラス追加しました。
※金曜の夜は時間変更になっています。