

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【7/16~7/31】

* 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です。

	7/16 Tuesday	7/17 Wednesday	7/18 Thursday	7/19 Friday	7/20 Saturday	7/21 Sunday	7/22 Monday	7/23 Tuesday	7/24 Wednesday	7/25 Thursday	7/26 Friday	7/27 Saturday	7/28 Sunday	7/29 Monday	7/30 Tuesday	7/31 Wednesday
7:00					Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45			
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						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			
9:00	Open 9:05	Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15
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 10:05	9:30~11:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko	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	9:30~11:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko	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
10:00			10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	10:20~11:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko			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	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	10:30~11:30 60分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu	10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko		
11:00	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 【ビクラム】	12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00~13:10 70分 パーカンメソッド・ ビギナー★ Yuko	11:30~12:30 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko	11:00~12:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	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 【ビクラム】	12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	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	11:30~12:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Mayuko	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 【ビクラム】
12:00																
13:00					12:30~13:30 60分 ハタベーシック60 Yoshiko	13:00~14:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Mayuko							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 やさしいパワーヨガ Chiyo	14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai						14:30~15:30 60分 やさしいパワーヨガ 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							15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai			
16:00					16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed						16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed			
17:00					17:30 closed							17:30 closed				
18:00	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	17:30~18:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko				18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	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	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
19:00		19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:20~20:30 70分 パーカンメソッド・ ビギナー★ Yuko	19:00~20:00 60分 フロー&リラククスヨガ 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&リラククスヨガ Mayuko					19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹
20:00	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					19:30~20:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airy	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	19:30~20:40 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
21:00	21:00~22:00 60分 リラククスヨガ Kenji	21:45 closed	21:00~22:00 60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 眠る前のリラククスヨガ Mayuko	21:00~22:00 60分 リラククスヨガ Kenji	21:00~22:00 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 60分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko		21:00~22:00 60分 眠る前のリラククスヨガ Mayuko	21:00~22:00 60分 リラククスヨガ Kenji	21:45 closed	21:45 closed
22:00	22:15 closed		22:15 closed	22:00 closed			22:15 closed	22:15 closed		22:00 closed	22:00 closed			22:15 closed	22:15 closed	22:00 closed
	7/16 Tuesday	7/17 Wednesday	7/18 Thursday	7/19 Friday	7/20 Saturday	7/21 Sunday	7/22 Monday	7/23 Tuesday	7/24 Wednesday	7/25 Thursday	7/26 Friday	7/27 Saturday	7/28 Sunday	7/29 Monday	7/30 Tuesday	7/31 Wednesday