

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【8/1～8/15】

\* 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めです。

	8/1 Thursday	8/2 Friday	8/3 Saturday	8/4 Sunday	8/5 Monday	8/6 Tuesday	8/7 Wednesday	8/8 Thursday	8/9 Friday	8/10 Saturday	8/11 Sunday	8/12 Monday	8/13 Tuesday	8/14 Wednesday	8/15 Thursday		
7:00			Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	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						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	Open 8:45				8:00	
9:00						Open 9:05	Open 9:15						Open 9:05			9:00	
10:00			9:30～11:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	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 【ビケラム】	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	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	10:00	
11:00				11:00～12:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:30～12:30 60分 朝ヨガと瞑想 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 【ビケラム】	10:30～11:30 60分 ハタ・ピギナー Lisa	10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu	10:30～11:30 60分 朝ヨガと瞑想 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 【ビケラム】	10:30～11:30 60分 ハタ・ピギナー Lisa	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 トラディショナルヨガ Chiharu	12:00～13:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Mayuko			12:00～13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	12:00	
13:00			13:00～14:00 60分 ハタ・フロー Kenji	12:30～13:30 60分 ハタ・ベーシック60 Yoshiko						13:00～14:00 60分 ハタ・フロー Kenji		13:30～14:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi	13:00～14:30 90分 体にやさしい陰ヨガ Yoahiko	13:00～14:00 60分 ハタ・ベーシック60 Yoshiko	13:00～14:00 60分 ハタ・ピギナー Lisa	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			やさしいパワーヨガ Chiyo							14:30～15:30 60分 やさしいパワーヨガ Chiyo						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	16:30 closed				16:00	
17:00			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&リラクソヨガ Mika	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹						18:00～19:00 60分 フロー&リラクソヨガ 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 フロー&リラクソヨガ Mayuko								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 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko	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		20:00
21:00					21:00～22:00 60分 眠る前のリラクソヨガ Mayuko	21:00～22:00 60分 リラクソヨガ 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	20:30～21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko				21:00～22:00 60分 リラクソヨガ 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		21:00
22:00					22:15 closed	22:15 closed		22:00 closed	22:00 closed				22:15 closed		22:00 closed	22:00	
	8/1 Thursday	8/2 Friday	8/3 Saturday	8/4 Sunday	8/5 Monday	8/6 Tuesday	8/7 Wednesday	8/8 Thursday	8/9 Friday	8/10 Saturday	8/11 Sunday	8/12 Monday	8/13 Tuesday	8/14 Wednesday	8/15 Thursday		

休館日

休館日