

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【9/16～9/30】

\* 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。

	9/16 Monday	9/17 Tuesday	9/18 Wednesday	9/19 Thursday	9/20 Friday	9/21 Saturday	9/22 Sunday	9/23 Monday	9/24 Tuesday	9/25 Wednesday	9/26 Thursday	9/27 Friday	9/28 Saturday	9/29 Sunday	9/30 Monday
7:00						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45	
8:00	Open 8:45					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 8:35					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	
9:00	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	Open 9:05	Open 9:15					8:50～10:00 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:05	Open 9:15					
10:00		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		9:20～10:30 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	Open 9:45
11:00	10:30～11:30 60分 スローフローヨガ60 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 ストレッチャヨガ Chiharu	10:30～11:30 60分 リラックスヨガ Kenji	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・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 ストレッチャヨガ Chiharu	11:00～12:00 60分 ストレッチャヨガ Chiharu	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko
12:00	12:00～13:00 60分 ハタ・ピギナー 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 ハタ・フロー Kenji	12:00～13:00 60分 ハタ・フロー Kenji			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	12:00～13:00 60分 リラックスヨガ Kenji	12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu	11:30～12:30 60分 ハタ・ピギナー Lisa
13:00						13:00～14:00 60分 ハタ・フロー Kenji	13:00～14:00 60分 トラディショナルヨガ Chiharu		13:30～14:30 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko				13:00～14:00 60分 ハタ・フロー Kenji		
14:00	13:30～14:30 60分 月ヨガ Mayuko						14:00～15:00 60分 デトックスヨガ Ai		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	14:00～15:00 60分 デトックスヨガ Ai	
15:00	15:00～16:00 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi						15:30～16:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa								
16:00						16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	16:30～17:30 60分 四季のヨガ Ai						16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	16:30～17:30 60分 四季のヨガ Ai	
17:00	16:30～17:40 【特別クラス】★ ピークポーズ 解説ヨガ Airi						17:00～18:00 60分 【無料体験クラス】 コアバランスヨガ Nao	16:30～17:30 60分 【特別クラス】★ フィットネスヨガ Lisa					17:30 closed	17:00～18:10 70分 【無料体験クラス】 ハタ・ベーシック★ Nao	
18:00	18:00 closed	18:00～19:00 60分 フロー&リラックスヨガ Mika	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹				18:30 closed	18:00 closed	18:00～19:00 60分 フロー&リラックスヨガ Mika	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹				18:30 closed	18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko
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&リラックスヨガ Mayuko					19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:00～20:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa	19:00～20:00 60分 フロー&リラックスヨガ Mayuko			
20:00		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						19:30～20:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi
21:00		21:00～22:00 60分 リラックスヨガ 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 リラックスヨガ Kenji	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 ★ Yoshiko	20:30～21:30 60分 月ヨガ Mayuko			21:00～22:00 60分 眠る前のリラックスヨガ Mayuko
22:00		22:15 closed	21:45 closed	22:00 closed	22:00 closed				22:15 closed	21:45 closed	22:00 closed	22:00 closed			22:15 closed
	9/16 Monday	9/17 Tuesday	9/18 Wednesday	9/19 Thursday	9/20 Friday	9/21 Saturday	9/22 Sunday	9/23 Monday	9/24 Tuesday	9/25 Wednesday	9/26 Thursday	9/27 Friday	9/28 Saturday	9/29 Sunday	9/30 Monday