

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 リラックスヨガ Kenji | 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 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】 | 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 | | 11:30～12:30 60分 リラックスヨガ 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 | 11:30～12:30 60分 リラックスヨガ Kenji | 11:30～12:30 60分 ストレッチャヨガ 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 | 12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu | | | | | | | 13:00～14:00 60分 ハタ・フロー Kenji | 12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu |
| 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 | 13:30～14:30 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko | | | | | | | 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 | | | | | 14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo | | 15:30～16:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa | | | | | | 14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo | |
| 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 |
| 17:00 | 16:30～17:40 【特別クラス】★ ピークポーズ 解説ヨガ Airi | | 17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹 | | | | 17:00～18:00 【無料体験クラス】 コアバランスヨガ Nao | 16:30～17:30 【特別クラス】★ フィットネスヨガ Lisa | | | 17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹 | | | 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 | | | | | 18:30 closed | | 18:00～19:00 60分 フロー&リラックスヨガ Mika | | | | | 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 |