

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【1/16～1/31】

* 受講される皆様へお願い *

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。

* 名前の横に .E が付いているインストラクターは英語対応が可能です。

* 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。

	1/16 Thursday	1/17 Friday	1/18 Saturday	1/19 Sunday	1/20 Monday	1/21 Tuesday	1/22 Wednesday	1/23 Thursday	1/24 Friday	1/25 Saturday	1/26 Sunday	1/27 Monday	1/28 Tuesday	1/29 Wednesday	1/30 Thursday	1/31 Friday
7:00			Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45					
8:00	Open 8:35		8:00～9:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E						8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E					
9:00	8:50～10:00 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko					Open 9:05	Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15		
10:00		Open 10:15	9:30～10:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロ Mayuko.E	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	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロ Mayuko.E	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロ Mayuko.E	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
11:00	10:30～11:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比結	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi	11:00～12:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	10:00～11:00 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.E	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi	10:30～11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比結	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	10:00～11:00 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.E	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi	10:30～11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比結
12:00		12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比結		12:30～13:30 60分 【ピクラム】	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E		12:00～13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi		12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比結		12:30～13:30 60分 【ピクラム】				12:00～13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比結
13:00			13:00～14:00 60分 コアバランスヨガ★ Nao							13:00～14:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji	12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E					
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					
15:00			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						
16:00			15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai								15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai					
17:00			16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed							17:00 closed					
18:00	17:30～19:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi	18:00～19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko.E			18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00～19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mika	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比結		18:00～19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko.E			18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00～19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mika	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比結		18:00～19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko.E
19:00							19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比結	19:00～20:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao					19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比結	19:00～20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao
20:00	19:30～20:30 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao			19:30～20:30 60分 ヴィンヤサフロ★ Airi	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	20:30～21:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	21:00～22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	19:30～20:30 60分 ヴィンヤサフロ★ Airi	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	20:30～21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E	21:00～22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko
21:00	21:00～22:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	21:00～22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko			21:00～22:00 60分 眠る前のリラクソスヨガ Mayuko.E	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed		21:00～22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	21:00～22:00 60分 眠る前のリラクソスヨガ Mayuko.E	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed		21:45 closed		21:00～22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko
22:00	22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed		22:00 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed		22:00 closed	22:15 closed
	1/16 Thursday	1/17 Friday	1/18 Saturday	1/19 Sunday	1/20 Monday	1/21 Tuesday	1/22 Wednesday	1/23 Thursday	1/24 Friday	1/25 Saturday	1/26 Sunday	1/27 Monday	1/28 Tuesday	1/29 Wednesday	1/30 Thursday	1/31 Friday