Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[11/1~11/15]

* 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 がつ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。

	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	
7:00	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	7:00
7.00																7.00
	Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	
8:00	8:00~9:30	8:00~9:00						8:00~9:30	8:00~9:00						8:00~9:30	8:00
	90分 オリジナル26&2	60分 朝ヨガと瞑想	Open 9:45				Open 8:45	90分 オリジナル26&2	60分 朝ヨガと瞑想						90分 オリジナル26&2	
	***	Mayuko.E	Open 3.43	Open 9:05			Open 6.43	***	Mayuko.E		Open 9:05				***	
9:00	Sachi 【ビクラム】		9:00~10:00 60分	9:20~10:30	Open 9:15		9:00~10:00 60分	Sachi 【ビクラム】			9:20~10:30	Open 9:15			Sachi 【ビクラム】	9:00
		9:30~10:30	ストレッチヨガ	70分	9:30~10:30	Open 9:45	ストレッチヨガ	[C)	9:30~10:30	Open 9:45	70分	9:30~10:30	Open 9:45			
10:00	10:00~11:00	60分 ヴィンヤサフロー	Kyoko	ハタ・ベーシック ★	60分 陰陽ヨガ	10:00~11:00	Mayuko.E	10:00~11:00	60分 ヴィンヤサフロー	10:00~11:00	ハタ・ベーシック ★	60分 朝ヨガと瞑想	10:00~11:00	Open 10:15	10:00~11:00	10:00
10.00	60分	Mayuko.E		Yoshiko	医陽コハ Yoshiko	60分		60分	Mayuko.E	60分	Yoshiko	朝3万と映ぶ Mayuko.E	60分		60分	10.00
	スローフローヨガ60 Lisa.E		10:30~11:40 70分			ハタ・ビギナー Lisa.E	10:30~11:30 60分	朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		ストレッチヨガ Kyoko			ハタ・ビギナー Lisa.E	10:30~11:30 60分	スローフローヨガ60 Lisa.E	
11:00	LISA.L	11:00~12:00	ハタ・ベーシック	11:00~12:00	11:00~12:30	Lisa.L	セルフケアヨガ	Wayuko.L	11:00~12:00	Nyoko	11:00~12:00	11:00~12:30	LISA.L	セルフケアヨガ	Lisa.L	11:00
	11:30~12:30	60分 リフレッシュリンパヨガ	★ Eri	60分 フロー&リラックスヨガ	90分 オリジナル26&2	12:00~13:30	比絽	11:30~12:30	60分 ストレッチヨガ	11:30~12:30	60分 スローフローヨガ60	90分 オリジナル26&2	12:00~13:30	比絽	11:30~12:30	
	60分	Nao		Lisa.E	***	90分		60分	Chiharu.E	60分	Yoshiko	***	90分		60分	
12:00	バーニングヨガ★ Lisa.E		12:00~13:30 90分		Sachi 【ビクラム】	オリジナル26&2 ★★★	12:00~13:00 60分	ヴィンヤサフロー Mayuko.E		ハタ・ビギナー Mayuko.E		Sachi 【ビクラム】	オリジナル26&2 ★★★	12:00~13:00 60分	バーニングヨガ★ Lisa.E	12:00
	LISUIL	12:30~13:40	オリジナル26&2		(2))	Sachi	美Bodyメイク	Mayano.L	12:30~13:30	Mayaro.	1	10//41	Sachi	美Bodyメイク	LISULE	
13:00	13:00~14:00	70分 ハタ・ベーシック	★★★ Sachi			【ビクラム】	比絽	13:00~14:00	60分 トラディショナルヨガ				【ビクラム】	比絽	13:00~14:00	13:00
10.00	60分	*	【ビクラム】					60分	Chiharu.E						60分	10.00
	ハタベーシック60 Satomi.E	Nao						ハタベーシック60 Satomi.E							ハタベーシック60 Satomi.E	
14:00	Satorni.E	14:00~15:00	14:00~15:00					Satomi.E	14:00~15:00						Satomie	14:00
	14:30~15:30	60分 アンチエイジングヨガ	60分 ハタ・ビギナー					14:30~15:30	60分 デトックスヨガ						14:30~15:30	
	60分	Ai	Mayuko.E					60分	Ai						60分	
15:00	骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo							骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo							骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	15:00
	Offiyo	15:30~16:30	15:30~16:30					Chiyo	15:30~16:30						Chiyo	
16:00	16:00~17:00	60分 四季のヨガ	60分 月ヨガ					16:00~17:00	60分 四季のヨガ						16:00~17:00	16:00
10.00	60分	Ai	Mayuko.E					60分	Ai						60分	10.00
	デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed						デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed						デトックスヨガ Chiyo	
17:00		17.00 0.0000	17:00~18:00	1					17.00 0.0000							17:00
	17:30 closed		60分 トラディショナルヨガ		17:30~18:30			17:30 closed				17:30~18:30			17:30 closed	
			Yoshie		60分							60分				
18:00			18:30 closed		セルフケアヨガ 比絽					18:00~19:00 60分	18:00~19:00 60分	セルフケアヨガ 比絽		18:00~19:00 【特】¥200プラス		18:00
			10.00 0.000	1	2011					月ヨガ	フロー & リラックスヨガ	20,01		ホイールヨガ		
19:00					19:00~20:00	19:00~20:00				Mayuko.E	Mika	19:00~20:00	19:00~20:00	AI	1	19:00
					60分	60分						60分	60分			
				19:30~20:40 70分	美Bodyメイク★ 比絽	土台を安定させるヨガ Mayuko.E	19:30~20:40 70分			19:30~20:40 70分	19:30~20:40 70分	美Bodyメイク★ 比絽	土台を安定させるヨガ Mayuko.E	19:30~20:40 70分		
20:00				スタイリッシュヨガ2			ハタ・ベーシック			ハタ・ベーシック	スタイリッシュヨガ2	2344	,	ハタ・ベーシック		20:00
				★★ Ryoko	20:30~21:30	20:30~21:30	★ Nao			★ Eri	★★ Ryoko	20:30~21:30	20:30~21:30	★ Nao		
					60分	60分						60分	60分]	
21:00				21:00~22:00 60分	スローフローヨガ60 Yoshiko	月ヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分			21:00~22:00 60分	21:00~22:00 60分	スローフローヨガ60 Yoshiko	月ヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分		21:00
				リラックスヨガ		-	スローフローヨガ60			トラディショナルヨガ	リラックスヨガ			スローフローヨガ60		
22:00				Kenji	21:45 closed	21:45 closed	Kenji			Yoshie	Kenji	21:45 closed	21:45 closed	Kenji	-	22:00
				22:15 closed			22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed		
	11/1 Saturday	11/2 Sunday	11/3 Monday	11/4 Tuesday	11/5 Wednesday	11/6 Thursday	11/7 Friday	11/8 Saturday	11/9 Sunday	11/10 Monday	11/11 Tuesday	11/12 Wednesday	11/13 Thursday	11/14 Friday	11/15 Saturday	
	Saturday	Sunday	monday	i uesqay	wednesday	ınursqay	rriday	Saturday	ounday	Monday	luesgay	wednesday	Inursqay	rriday	Saturday	