

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【11/1～11/15】

* 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。

* 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 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	
7:00	Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	7:00
8:00	8:00～9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	Open 9:45	Open 9:05	Open 9:15		Open 8:45	8:00～9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05	Open 9:15			8:00～9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	8:00
9:00		9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	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 9:45	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E		9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー 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 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	Open 9:45			9:00
10:00	10:00～11:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E		10:30～11:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	11:00～12:00 60分 フロー＆リラックスヨガ Lisa.E		10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	10:00～11:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko			10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	Open 10:15	10:00～11:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	10:00
11:00		11:00～12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao			11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	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 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E		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】	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 パーニングヨガ★ Lisa.E	11:00
12:00	11:30～12:30 60分 パーニングヨガ★ Lisa.E		12:00～13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】						12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E							12:00
13:00	13:00～14:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	12:30～13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao						13:00～14:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E							13:00～14:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	13:00
14:00		14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai	14:00～15:00 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E						14:00～15:00 60分 デトックスヨガ Ai							14:00
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							14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ 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	15:30～16:30 60分 月ヨガ Mayuko.E					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	16:00
17:00	17:30 closed	17:00 closed	17:00～18:00 60分 トラディショナルヨガ Yoshie					17:30 closed	17:00 closed						17:30 closed	17:00
18:00			18:30 closed		17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹					18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	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		18:00～19:00 【特】¥200プラス ホイールヨガ Ai		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.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★ 比紹	19:00～20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E			19:00
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 ハタ・ベーシック ★ Eri	19:30～20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko					19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao		20:00
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.E	21:00～22:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji			21:00～22:00 60分 トラディショナルヨガ Yoshie	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.E	21:00～22:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji		21:00
22:00				22:15 closed		21:45 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed		22:00
	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	