

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【12/1~12/15】

* 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かず、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。

	12/1 Monday	12/2 Tuesday	12/3 Wednesday	12/4 Thursday	12/5 Friday	12/6 Saturday	12/7 Sunday	12/8 Monday	12/9 Tuesday	12/10 Wednesday	12/11 Thursday	12/12 Friday	12/13 Saturday	12/14 Sunday	12/15 Monday	
7:00																7:00
8:00																8:00
9:00																9:00
10:00	Open 9:45 10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	Open 9:05 9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:15 9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45 10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	Open 7:45 8:00~9:30 90分 オリジナル26 & 2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	Open 7:45 8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E			Open 9:05 9:30~10:30 60分 オリジナル26 & 2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	Open 9:15 9:30~10:30 60分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:45 10:00~11:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45 10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E				10:00
11:00		11:00~12:00 60分 フロー＆リラックスヨガ Lisa.E	11:00~12:30 90分 オリジナル26 & 2 ★★★ Sachi 【ピクラム】			10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E	10:30~11:30 60分 スローフローヨガ Lisa.E	11:00~12:00 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:00~12:00 60分 ワインヤサフロー Mayuko.E	11:00~12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	11:00~12:00 60分 オリジナル26 & 2 ★★★ Sachi 【ピクラム】				11:00
12:00	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E															12:00
13:00																13:00
14:00																14:00
15:00																15:00
16:00																16:00
17:00																17:00
18:00	18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E															18:00
19:00																19:00
20:00	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	19:30~20:40 70分 スタイリッシュユガ2 ★★ Ryoko	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E	19:00~20:00 60分 ハタ・ベーシック ★ Nao	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	19:30~20:40 70分 スタイリッシュユガ2 ★★ Ryoko		19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	19:30~20:40 70分 スタイリッシュユガ2 ★★ Ryoko	19:00~20:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	19:00~20:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	19:00~20:00 60分 月ヨガ Mayuko.E				20:00
21:00	21:00~22:00 60分 トライディショナルヨガ Yoshie	21:00~22:00 60分 リラックスヨガ Kenji	20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E	20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 トライディショナルヨガ Yoshie	21:00~22:00 60分 リラックスヨガ Kenji		21:00~22:00 60分 トライディショナルヨガ Yoshie	21:00~22:00 60分 リラックスヨガ Kenji	20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E	20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E	20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E				21:00
22:00	22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed							22:00
	12/1 Monday	12/2 Tuesday	12/3 Wednesday	12/4 Thursday	12/5 Friday	12/6 Saturday	12/7 Sunday	12/8 Monday	12/9 Tuesday	12/10 Wednesday	12/11 Thursday	12/12 Friday	12/13 Saturday	12/14 Sunday	12/15 Monday	

休館日