

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[2/1~2/15]

* 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。

* 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。

	2/1 Saturday	2/2 Sunday	2/3 Monday	2/4 Tuesday	2/5 Wednesday	2/6 Thursday	2/7 Friday	2/8 Saturday	2/9 Sunday	2/10 Monday	2/11 Tuesday	2/12 Wednesday	2/13 Thursday	2/14 Friday	2/15 Saturday	
7:00	Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45					Open 7:45	Open 7:45	7:00
8:00	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		Open 9:05	Open 9:15			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		Open 8:45			8:00~9:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	8:00~9:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	8:00
9:00			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 ビクラム60★ Sachi	9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	Open 9:45	9:00~10:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:15			9:30~10:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	9:00
10:00	9:30~10:30 60分 ビクラム60★ Sachi	9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko			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 比紹	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:00~12:00 60分 ストレッチャヨガ Chiharu.E	10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Yoshiko	10:30~11:30 60分 フロー&リラクسسヨガ Mika			10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:00
11:00	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:00~12:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	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 【ビクラム】	12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹		12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E	12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00~13:00 60分 リラクسسヨガ Kenji			12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	12:00
13:00	13:00~14:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji	12:30~13:30 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	13:00~14:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji		13:30~14:30 【特別クラス】 整&陰ヨガ60分 Ryoko			13:00~14:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji	13:00~14:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji	13:00
14:00		14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai						14:30~15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai						14:30~15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	14:00
15:00		15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai							15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai		15:00~16:10 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko					15:00
16:00	16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed						16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed		16:40 closed				16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	16:00
17:00	17:30 closed							17:30 closed							17:30 closed	17:00
18:00			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00~19:00 60分 フロー&リラクسسヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00~19:00 60分 フロー&リラクسسヨガ Mayuko.E			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E		17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹				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						19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹				19:00
20:00			19:30~20:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi	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				19:30~20:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi				19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao		20:00
21:00			21:00~22:00 60分 眠る前のリラクسسヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 リラクسس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 陰陽ヨガ Yoshiko			21:00~22:00 60分 眠る前のリラクسسヨガ Mayuko.E		20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko		21:00~22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko		21:00
22:00			22:15 closed	22:15 closed			22:00 closed			22:15 closed		21:45 closed		22:15 closed		22:00
	2/1 Saturday	2/2 Sunday	2/3 Monday	2/4 Tuesday	2/5 Wednesday	2/6 Thursday	2/7 Friday	2/8 Saturday	2/9 Sunday	2/10 Monday	2/11 Tuesday	2/12 Wednesday	2/13 Thursday	2/14 Friday	2/15 Saturday	

休館日