

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【2/16~2/28】

* 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!

* 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です。

	2/16 Sunday	2/17 Monday	2/18 Tuesday	2/19 Wednesday	2/20 Thursday	2/21 Friday	2/22 Saturday	2/23 Sunday	2/24 Monday	2/25 Tuesday	2/26 Wednesday	2/27 Thursday	2/28 Friday	
7:00	Open 7:45													7:00
8:00	8:00~9:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko						8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	8:00~9:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	Open 8:45					8:00
9:00			Open 9:05	Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15			9:00
10:00	9:30~10:30 60分 デトックスヨガ Chiyo	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 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	9:30~10:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.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 10:15	Open 10:15	10:00
11:00	11:00~12:00 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	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		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 【ピクラム】	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	10:30~11:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi	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 【ピクラム】	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
12:00					12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	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	12:00~13:00 【特別クラス】 ピークポーズ解説ヨガ Airi			12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	12:00
13:00	12:30~13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao			12:30~14:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】			13:00~14:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji		13:30~14:30 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E					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						14:00
15:00								15:00~16:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E						15:00
16:00	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	15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai	16:30 closed					16:00
17:00	17:00 closed						17:30 closed							17:00
18:00		18:00~19:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	18:00~19:00 60分 フロー&リラクセスヨガ 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&リラクセスヨガ Mayuko.E				18:00~19:00 60分 フロー&リラクセスヨガ 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&リラクセスヨガ Mayuko.E	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 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E		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				19:30~20:40 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 眠る前のリラクセスヨガ Yoshiko	21:00~22:00 60分 リラクセスヨガ 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 陰陽ヨガ Yoshiko				21:00~22:00 60分 リラクセスヨガ 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 陰陽ヨガ Yoshiko	21:00
22:00		22:15 closed	22:15 closed	21:45 closed	22:00 closed	22:15 closed				22:15 closed	21:45 closed	22:00 closed	22:15 closed	22:00
	2/16 Sunday	2/17 Monday	2/18 Tuesday	2/19 Wednesday	2/20 Thursday	2/21 Friday	2/22 Saturday	2/23 Sunday	2/24 Monday	2/25 Tuesday	2/26 Wednesday	2/27 Thursday	2/28 Friday	