

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【3/1~3/15】

\* 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。

	3/1 Saturday	3/2 Sunday	3/3 Monday	3/4 Tuesday	3/5 Wednesday	3/6 Thursday	3/7 Friday	3/8 Saturday	3/9 Sunday	3/10 Monday	3/11 Tuesday	3/12 Wednesday	3/13 Thursday	3/14 Friday	3/15 Saturday	
7:00	Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	7:00
8:00	8:00~9:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05				8:00~9:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	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	8:00
9:00					Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15				9:00
10:00	9:30~10:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.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 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 10:15	Open 10:15	9:30~10:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.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 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 10:15	Open 10:15	9:30~10:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	10:00
11:00	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	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	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	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	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	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】	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 【ビケラム】	11:00
12:00		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	12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E	11:30~12:30 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko.E				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	12:00
13:00	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	14:30~15:30 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 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
16:00	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						16:00~17:00 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&リラクソヨガ 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&リラクソヨガ Mayuko.E			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ 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&リラクソヨガ 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	19:30~20:30 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		20:00
21:00			21:00~22:00 60分 眠る前のリラクソヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 リラクソヨガ 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 眠る前のリラクソヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 リラクソヨガ 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			22:00 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed		22:00
	3/1 Saturday	3/2 Sunday	3/3 Monday	3/4 Tuesday	3/5 Wednesday	3/6 Thursday	3/7 Friday	3/8 Saturday	3/9 Sunday	3/10 Monday	3/11 Tuesday	3/12 Wednesday	3/13 Thursday	3/14 Friday	3/15 Saturday	