

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【3/16~3/31】

\* 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。

	3/16 Sunday	3/17 Monday	3/18 Tuesday	3/19 Wednesday	3/20 Thursday	3/21 Friday	3/22 Saturday	3/23 Sunday	3/24 Monday	3/25 Tuesday	3/26 Wednesday	3/27 Thursday	3/28 Friday	3/29 Saturday	3/30 Sunday	3/31 Monday
7:00	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45	
8:00	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 Lisa.E	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	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	
9:00			Open 9:05	Open 9:15	9:00~10:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E					Open 9:05	Open 9:15					
9:30	9:30~10:30 60分 ヴァンヤサフロ 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			9:30~10:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	9:30~10:30 60分 ヴァンヤサフロ Mayuko.E		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 ヴァンヤサフロ Mayuko.E	9:30~10:30 60分 ヴァンヤサフロ Mayuko.E	Open 9:45
10:00		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						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			10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko
11:00	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】			11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.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	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
12:00					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 美Bodyメイク 比紹			12:30~13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao
13:00	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 Yoshiko		
14:00	14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai				14:00~15:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E			14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai							14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai	
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	
16:00	15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai				15:30~16:30 60分 月ヨガ Mayuko.E			15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai							15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai	
17:00	17:00 closed				17:00 closed			16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo						16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed	
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			18:00~19:00 60分 フロー&リラクセスヨガ Mayuko.E			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E
19:00				19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹							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				
20:00	19:30~20:30 60分 ヴァンヤサフロ★ 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 ★ Mayuko.E				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 ヴァンヤサフロ★ Airi
21:00		21:00~22:00 60分 眠る前のリラクセスヨガ Mayuko.E	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		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 60分 眠る前のリラクセスヨガ Mayuko.E
22:00		22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed				22:15 closed			22:15 closed			22:15 closed
	3/16 Sunday	3/17 Monday	3/18 Tuesday	3/19 Wednesday	3/20 Thursday	3/21 Friday	3/22 Saturday	3/23 Sunday	3/24 Monday	3/25 Tuesday	3/26 Wednesday	3/27 Thursday	3/28 Friday	3/29 Saturday	3/30 Sunday	3/31 Monday

休館日