

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【4/1~4/15】

* 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。

	4/1 Tuesday	4/2 Wednesday	4/3 Thursday	4/4 Friday	4/5 Saturday	4/6 Sunday	4/7 Monday	4/8 Tuesday	4/9 Wednesday	4/10 Thursday	4/11 Friday	4/12 Saturday	4/13 Sunday	4/14 Monday	4/15 Tuesday
7:00					Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45		
8:00				Open 8:45	8:00~9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05				8:00~9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05
9:00	Open 9:05		Open 9:45	9:00~10:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko.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	Open 9:15	9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45		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
10:00	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko		10:00~11:00 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 スローフローヨガ60 Lisa.E		10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko			10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	Open 10:15	10:00~11:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	10:00~11:00 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	
11:00	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E					11:00~12:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko		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】		セルフケアヨガ 比紹		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
12:00			11:30~13:00 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	11:30~12:30 60分 パーニングヨガ★ Lisa.E		11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E			11:30~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】		11:30~12:30 60分 パーニングヨガ★ Lisa.E		11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	
13:00						12:30~13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao							12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E		
14:00						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		
15:00						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		
16:00						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		
17:00						15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai							15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai		
18:00	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika					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		
19:00						17:00 closed							17:00 closed		
20:00							17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹								
21:00															
22:00															
22:15	closed														
	4/1 Tuesday	4/2 Wednesday	4/3 Thursday	4/4 Friday	4/5 Saturday	4/6 Sunday	4/7 Monday	4/8 Tuesday	4/9 Wednesday	4/10 Thursday	4/11 Friday	4/12 Saturday	4/13 Sunday	4/14 Monday	4/15 Tuesday

休館日