

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【4/16~4/30】

* 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。

* 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。

	4/16 Wednesday	4/17 Thursday	4/18 Friday	4/19 Saturday	4/20 Sunday	4/21 Monday	4/22 Tuesday	4/23 Wednesday	4/24 Thursday	4/25 Friday	4/26 Saturday	4/27 Sunday	4/28 Monday	4/29 Tuesday	4/30 Wednesday
7:00				Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45			Open 7:45
8:00				8:00~9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E						8:00~9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 8:45	
9:00	Open 9:15						Open 9:05		Open 9:45						Open 9:15
9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	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 9:45						9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko
10:00	10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	Open 10:15	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	10:00~11:00 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.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			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	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・ベーシック ★ Yoshiko	9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko
11:00	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】	11:30~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 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 【ピケラム】	11:30~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】		11:00~12:00 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:30~12:30 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:00~12:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】
12:00												12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	12:00~13:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	
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		
14:00				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							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	13:30~14:30 【特別クラス】 整&陰ヨガ Ryoko	
15:00				15:30~16:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai							14:30~15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	15:00~16:10 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko		
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	15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai	16:30~17:30 60分 リラクソヨガ Kenji	
17:00				17:30 closed								17:00~18:10 70分 【無料体験クラス】 ハタ・ベーシック★ Eri	18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E		
18:00	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		18:30 closed	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
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	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko	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	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Mayuko.E		19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹
20:00															
21:00	20:30~21:30 60分 ヴィンヤサフロー Yoshiko	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	21:00~22:00 60分 眠る前のリラクソヨガ Mayuko.E			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 ヴィンヤサフロー Yoshiko	20:30~21:30 60分 【特】¥200プラス ホイールヨガ AI	21:00~22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko			21:00~22:00 60分 リラクソヨガ Kenji		20:30~21:30 60分 ヴィンヤサフロー Yoshiko
22:00	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed			22:15 closed		21:45 closed
	4/16 Wednesday	4/17 Thursday	4/18 Friday	4/19 Saturday	4/20 Sunday	4/21 Monday	4/22 Tuesday	4/23 Wednesday	4/24 Thursday	4/25 Friday	4/26 Saturday	4/27 Sunday	4/28 Monday	4/29 Tuesday	4/30 Wednesday