

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【6/1～6/15】

* 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。

* 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。

	6/1 Sunday	6/2 Monday	6/3 Tuesday	6/4 Wednesday	6/5 Thursday	6/6 Friday	6/7 Saturday	6/8 Sunday	6/9 Monday	6/10 Tuesday	6/11 Wednesday	6/12 Thursday	6/13 Friday	6/14 Saturday	6/15 Sunday	
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 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 【ビクラム】	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 【ビクラム】	8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	8:00
9:00		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	Open 10:15		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 9:45	Open 10:15	10:00～11:00 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E		9:00
10:00	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			10:00～11:00 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	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.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	11:00～12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.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】	11:30～13:00 90分 オリジナル26 & 2 ★★★ Sachi 【ビクラム】		11:30～12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.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】	11:30～13:00 90分 オリジナル26 & 2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00～13:00 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:30～12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	11:00～12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:00
12:00						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 60分 美Bodyメイク 比紹		12:30～13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao	12:00
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 Kenji							13:00～14:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji		13:00
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							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		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						16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai	16:00
17:00	17:00 closed						17:30 closed	17:00 closed						17:30 closed	17:00 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 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 【特】¥200プラス ホイールヨガ Ai			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		19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	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 ハタ・ベーシック ★ Eri	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 トラディショナルヨガ Yoshie	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 トラディショナルヨガ Yoshie	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	21:45 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed			22:00
	6/1 Sunday	6/2 Monday	6/3 Tuesday	6/4 Wednesday	6/5 Thursday	6/6 Friday	6/7 Saturday	6/8 Sunday	6/9 Monday	6/10 Tuesday	6/11 Wednesday	6/12 Thursday	6/13 Friday	6/14 Saturday	6/15 Sunday	