

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【6/16～6/30】

* 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。

	6/16 Monday	6/17 Tuesday	6/18 Wednesday	6/19 Thursday	6/20 Friday	6/21 Saturday	6/22 Sunday	6/23 Monday	6/24 Tuesday	6/25 Wednesday	6/26 Thursday	6/27 Friday	6/28 Saturday	6/29 Sunday	6/30 Monday	
7:00						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45	休館日	7:00
8:00						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						8:00～9:30 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 9:05	Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15						9:00
10:00	Open 9:45	9:20～10:30 70分 ハタ・ベージック ★ Yoshiko	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・ベージック ★ Yoshiko	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		10:00
11:00	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko			10:00～11:00 60分 ハタ・ベギナー 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 ストレッチヨガ Kyoko			10:00～11:00 60分 ハタ・ベギナー Lisa.E	Open 10:15	10:00～11:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E			11:00
12:00	11:30～12:30 60分 ハタ・ベギナー 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・ベギナー 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 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		12:00
13:00						12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E								12:30～13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao		13:00
14:00						13:00～14:00 60分 ハタベージック60 Satomi.E	14:00～15:00 60分 デトックスヨガ Ai						13:00～14:00 60分 ハタベージック60 Satomi.E	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	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	15:30～16:30 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						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سس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سس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سسヨガ Mika	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00～19:00 60分 四季のヨガ 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		19:30～20:40 70分 ハタ・ベージック ★ Nao			19:00
20:00	19:30～20:40 70分 ハタ・ベージック ★ 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・ベージック ★ Mayuko.E			19:30～20:40 70分 ハタ・ベージック ★ Eri	19:30～20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko							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سس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 スローフローヨガ60 Kenji			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سسヨガ Kenji	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30～21:30 【特】¥200プラス ホーイルヨガ AI	21:00～22:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji				21:00
22:00	22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed				22:00
	6/16 Monday	6/17 Tuesday	6/18 Wednesday	6/19 Thursday	6/20 Friday	6/21 Saturday	6/22 Sunday	6/23 Monday	6/24 Tuesday	6/25 Wednesday	6/26 Thursday	6/27 Friday	6/28 Saturday	6/29 Sunday	6/30 Monday	