

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【7/1～7/15】

\* 受講される皆様にお願い \*

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。

|       | 7/1<br>Tuesday                                  | 7/2<br>Wednesday                                          | 7/3<br>Thursday                                           | 7/4<br>Friday                                 | 7/5<br>Saturday                                         | 7/6<br>Sunday                             | 7/7<br>Monday                              | 7/8<br>Tuesday                                  | 7/9<br>Wednesday                                          | 7/10<br>Thursday                                          | 7/11<br>Friday                              | 7/12<br>Saturday                                        | 7/13<br>Sunday                                | 7/14<br>Monday                             | 7/15<br>Tuesday                               |       |
|-------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|
| 7:00  |                                                 |                                                           |                                                           |                                               | Open 7:45                                               | Open 7:45                                 |                                            |                                                 |                                                           |                                                           |                                             | Open 7:45                                               | Open 7:45                                     |                                            |                                               | 7:00  |
| 8:00  |                                                 |                                                           |                                                           |                                               | 8:00～9:30<br>90分<br>オリジナル26&2<br>★★★<br>Sachi<br>【ビクラム】 | 8:00～9:00<br>60分<br>朝ヨガと瞑想<br>Mayuko.E    |                                            |                                                 |                                                           |                                                           |                                             | 8:00～9:30<br>90分<br>オリジナル26&2<br>★★★<br>Sachi<br>【ビクラム】 | 8:00～9:00<br>60分<br>朝ヨガと瞑想<br>Mayuko.E        |                                            |                                               | 8:00  |
| 9:00  | Open 9:05                                       | Open 9:15                                                 |                                                           |                                               |                                                         |                                           |                                            | Open 9:05                                       | Open 9:15                                                 |                                                           |                                             |                                                         |                                               |                                            | Open 9:05                                     | 9:00  |
| 10:00 | 9:20～10:30<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yoshiko   | 9:30～10:30<br>60分<br>陰陽ヨガ<br>Yoshiko                      | Open 9:45                                                 | Open 10:15                                    | 10:00～11:00<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Lisa.E              | 9:30～10:30<br>60分<br>ヴィンヤサフロー<br>Mayuko.E | Open 9:45                                  | 9:20～10:30<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yoshiko   | 9:30～10:30<br>60分<br>朝ヨガと瞑想<br>Mayuko.E                   | Open 9:45                                                 | Open 10:15                                  | 10:00～11:00<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Lisa.E              | 9:30～10:30<br>60分<br>ヴィンヤサフロー<br>Mayuko.E     | Open 9:45                                  | 9:20～10:30<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yoshiko | 10:00 |
| 11:00 | 11:00～12:00<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Lisa.E      | 11:00～12:30<br>90分<br>オリジナル26&2<br>★★★<br>Sachi<br>【ビクラム】 | 11:30～13:00<br>90分<br>オリジナル26&2<br>★★★<br>Sachi<br>【ビクラム】 | セルフケアヨガ<br>比紹                                 | 11:30～12:30<br>60分<br>バーニングヨガ★<br>Lisa.E                | 11:00～12:00<br>60分<br>リフレッシュリンパヨガ<br>Nao  | 11:30～12:30<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Mayuko.E  | 11:00～12:00<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Lisa.E      | 11:00～12:30<br>90分<br>オリジナル26&2<br>★★★<br>Sachi<br>【ビクラム】 | 11:30～13:00<br>90分<br>オリジナル26&2<br>★★★<br>Sachi<br>【ビクラム】 | セルフケアヨガ<br>比紹                               | 11:30～12:30<br>60分<br>バーニングヨガ★<br>Lisa.E                | 11:00～12:00<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Chiharu.E    | 11:30～12:30<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Mayuko.E  | 11:00～12:00<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Lisa.E    | 11:00 |
| 12:00 |                                                 |                                                           |                                                           | 12:00～13:00<br>60分<br>美Bodyメイク<br>比紹          |                                                         | 12:30～13:30<br>60分<br>コアバランスヨガ★<br>Nao    |                                            |                                                 |                                                           |                                                           |                                             |                                                         | 12:30～13:30<br>60分<br>トラディショナルヨガ<br>Chiharu.E |                                            |                                               | 12:00 |
| 13:00 |                                                 |                                                           |                                                           |                                               | 13:00～14:00<br>60分<br>ハタ・ベーシック60<br>Satomi.E            |                                           |                                            |                                                 |                                                           |                                                           |                                             | 13:00～14:00<br>60分<br>ハタ・ベーシック60<br>Satomi.E            |                                               |                                            |                                               | 13:00 |
| 14:00 |                                                 |                                                           |                                                           |                                               |                                                         | 14:00～15:00<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Ai       |                                            |                                                 |                                                           |                                                           |                                             |                                                         | 14:00～15:00<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Ai           |                                            |                                               | 14:00 |
| 15:00 |                                                 |                                                           |                                                           |                                               | 14:30～15:30<br>60分<br>骨盤肩甲骨ヨガ<br>Chiyo                  |                                           |                                            |                                                 |                                                           |                                                           |                                             | 14:30～15:30<br>60分<br>骨盤肩甲骨ヨガ<br>Chiyo                  |                                               |                                            |                                               | 15:00 |
| 16:00 |                                                 |                                                           |                                                           |                                               | 16:00～17:00<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Chiyo                  | 15:30～16:30<br>60分<br>四季のヨガ<br>Ai         |                                            |                                                 |                                                           |                                                           |                                             | 16:00～17:00<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Chiyo                  | 15:30～16:30<br>60分<br>四季のヨガ<br>Ai             |                                            |                                               | 16:00 |
| 17:00 |                                                 |                                                           |                                                           |                                               | 17:30 closed                                            | 17:00 closed                              |                                            |                                                 |                                                           |                                                           |                                             | 17:30 closed                                            | 17:00 closed                                  |                                            |                                               | 17:00 |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>60分<br>フロー＆リラックスヨガ<br>Mika       | 17:30～18:30<br>60分<br>セルフケアヨガ<br>比紹                       |                                                           | 18:00～19:00<br>60分<br>フロー＆リラックスヨガ<br>Mayuko.E |                                                         |                                           | 18:00～19:00<br>60分<br>月ヨガ<br>Mayuko.E      | 18:00～19:00<br>60分<br>フロー＆リラックスヨガ<br>Mika       | 17:30～18:30<br>60分<br>セルフケアヨガ<br>比紹                       |                                                           | 18:00～19:00<br>【特】¥200プラス<br>ホイールヨガ<br>Ai   |                                                         |                                               | 18:00～19:00<br>60分<br>月ヨガ<br>Mayuko.E      | 18:00～19:00<br>60分<br>フロー＆リラックスヨガ<br>Mika     | 18:00 |
| 19:00 |                                                 | 19:00～20:00<br>60分<br>美Bodyメイク★<br>比紹                     | 19:00～20:00<br>60分<br>土台を安定させるヨガ<br>Mayuko.E              | 19:30～20:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★★<br>Nao   |                                                         |                                           |                                            |                                                 | 19:00～20:00<br>60分<br>美Bodyメイク★<br>比紹                     | 19:00～20:00<br>60分<br>土台を安定させるヨガ<br>Mayuko.E              | 19:30～20:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★★<br>Nao |                                                         |                                               |                                            | 19:30～20:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★★<br>Eri   | 19:00 |
| 20:00 | 19:30～20:40<br>70分<br>スタイリッシュヨガ2<br>★★<br>Ryoko | 20:30～21:30<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Yoshiko               | 20:30～21:30<br>60分<br>月ヨガ<br>Mayuko.E                     | 21:00～22:00<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Kenji     |                                                         |                                           | 21:00～22:00<br>60分<br>トラディショナルヨガ<br>Yoshie | 19:30～20:40<br>70分<br>スタイリッシュヨガ2<br>★★<br>Ryoko | 20:30～21:30<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Yoshiko               | 20:30～21:30<br>60分<br>月ヨガ<br>Mayuko.E                     | 21:00～22:00<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Kenji   |                                                         |                                               | 21:00～22:00<br>60分<br>トラディショナルヨガ<br>Yoshie | 21:00～22:00<br>60分<br>リラクセスヨガ<br>Kenji        | 20:00 |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>60分<br>リラクセスヨガ<br>Kenji          | 21:45 closed                                              | 22:00 closed                                              | 22:15 closed                                  |                                                         |                                           | 22:15 closed                               | 22:15 closed                                    | 21:45 closed                                              | 22:00 closed                                              | 22:15 closed                                |                                                         |                                               | 22:15 closed                               | 22:15 closed                                  | 21:00 |
| 22:00 | 22:15 closed                                    |                                                           |                                                           |                                               |                                                         |                                           |                                            |                                                 |                                                           |                                                           |                                             |                                                         |                                               |                                            |                                               | 22:00 |
|       | 7/1<br>Tuesday                                  | 7/2<br>Wednesday                                          | 7/3<br>Thursday                                           | 7/4<br>Friday                                 | 7/5<br>Saturday                                         | 7/6<br>Sunday                             | 7/7<br>Monday                              | 7/8<br>Tuesday                                  | 7/9<br>Wednesday                                          | 7/10<br>Thursday                                          | 7/11<br>Friday                              | 7/12<br>Saturday                                        | 7/13<br>Sunday                                | 7/14<br>Monday                             | 7/15<br>Tuesday                               |       |