## 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	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	
7:00	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	7:00
7:00																7:00
					Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45			
8:00					8:00~9:30	8:00~9:00						8:00~9:30	8:00~9:00			8:00
8:00					8:00~9:30 90分	8:00~9:00 60分						8:00~9:30 90分	60分			8:00
					オリジナル26&2	朝ヨガと瞑想						オリジナル26&2	朝ヨガと瞑想			
9:00	Open 9:05	Open 9:15			★★★ Sachi	Mayuko.E		Open 9:05	Open 9:15			★★★ Sachi	Mayuko.E		Open 9:05	9:00
9.00	9:20~10:30	Open 9.15			【ビクラム】			9:20~10:30	Open 9.13			【ビクラム】			9:20~10:30	9.00
	70分	9:30~10:30	Open 9:45			9:30~10:30	Open 9:45	70分	9:30~10:30	Open 9:45			9:30~10:30	Open 9:45	70分	
10:00	ハタ・ベーシック	60分 陰陽ヨガ	10:00~11:00	Open 10:15	10:00~11:00	60分 ヴィンヤサフロー	10:00~11:00	ハタ・ベーシック ★	60分 朝ヨガと瞑想	10:00~11:00	Open 10:15	10:00~11:00	60分 ヴィンヤサフロー	10:00~11:00	ハタ・ベーシック	10:00
10.00	Yoshiko	Yoshiko	60分	Open 10.10	60分	Mayuko.E	60分	Yoshiko	Mayuko.E	60分	Open 10.10	60分	Mayuko.E	60分	Yoshiko	10.00
			ハタ・ビギナー	10:30~11:30	スローフローヨガ60		ストレッチョガ			ハタ・ビギナー	10:30~11:30	スローフローヨガ60		ストレッチヨガ		
11:00	11:00~12:00	11:00~12:30	Lisa.E	60分 セルフケアヨガ	Lisa.E	11:00~12:00	Kyoko	11:00~12:00	11:00~12:30	Lisa.E	60分 セルフケアヨガ	Lisa.E	11:00~12:00	Kyoko	11:00~12:00	11:00
	60分	90分		比絽		60分		60分	90分		比絽		60分		60分	
	スローフローヨガ60 Lisa.E	オリジナル26&2 ★★★	11:30~13:00 90分		11:30~12:30 60分	リフレッシュリンパヨガ Nao	11:30~12:30 60分	スローフローヨガ60 Lisa.E	オリジナル26&2 ★★★	11:30~13:00 90分		11:30~12:30 60分	ストレッチヨガ Chiharu.E	11:30~12:30	スローフローヨガ60 Lisa.E	
12:00	LISA.E	★★★ Sachi	オリジナル26&2	12:00~13:00	バーニングヨガ <b>★</b>	INAO	ハタ・ビギナー	LISa.E	Sachi	オリジナル26&2	12:00~13:00	00ヵ バーニングヨガ★	Oninaru.E	60分 ハタ·ビギナー	LISA.E	12:00
		【ビクラム】	***	60分	Lisa.E		Mayuko.E		【ビクラム】	***	60分	Lisa.E		Mayuko.E	4	
			Sachi 【ビクラム】	美Bodyメイク 比絽		12:30~13:30 60分				Sachi 【ビクラム】	美Bodyメイク 比絽		12:30~13:30 60分			
13:00			1-//-1	2010	13:00~14:00	コアバランスヨガ★				12//-1	2011	13:00~14:00	トラディショナルヨガ			13:00
					60分	Nao						60分	Chiharu.E			
					ハタベーシック60 Satomi.E							ハタベーシック60 Satomi.E				
14:00						14:00~15:00							14:00~15:00			14:00
					14:30~15:30	60分 デトックスヨガ						14:30~15:30	60分 デトックスヨガ			
					60分	Ai						60分	Ai			
15:00					骨盤肩甲骨ヨガ							骨盤肩甲骨ヨガ				15:00
					Chiyo	15:30~16:30						Chiyo	15:30~16:30			
						60分							60分			
16:00					16:00~17:00	四季のヨガ						16:00~17:00	四季のヨガ			16:00
					60分 デトックスヨガ	Ai						60分 デトックスヨガ	Ai			
					Chiyo	17:00 closed						Chiyo	17:00 closed			
17:00					17.00							17.00				17:00
		17:30~18:30			17:30 closed				17:30~18:30			17:30 closed	1			
		60分							60分							_
18:00	18:00~19:00 60分	セルフケアヨガ 比絽		18:00~19:00 60分			18:00~19:00 60分	18:00~19:00 60分	セルフケアヨガ 比絽		18:00~19:00 【特】¥200プラス			18:00~19:00 60分	18:00~19:00 60分	18:00
	フロー&リラックスヨガ	나마다		フロー&リラックスヨガ			月ヨガ	フロー&リラックスヨガ	レルロ	1	ホイールヨガ			月ヨガ	フロー&リラックスヨガ	4
19:00	Mika	10.00 00.00	10.00 00.00	Mayuko.E			Mayuko.E	Mika	10.00 00.00	10.00 00.00	AI			Mayuko.E	Mika	1000
19:00		19:00~20:00 60分	19:00~20:00 60分						19:00~20:00 60分	19:00~20:00 60分						19:00
	19:30~20:40	美Bodyメイク★	土台を安定させるヨガ	19:30~20:40			19:30~20:40	19:30~20:40	美Bodyメイク★	土台を安定させるヨガ				19:30~20:40	19:30~20:40	1
20:00	70分 スタイリッシュヨガ2	比絽	Mayuko.E	70分 ハタ・ベーシック			70分 ハタ・ベーシック	70分 スタイリッシュヨガ2	比絽	Mayuko.E	70分 ハタ・ベーシック			70分 ハタ・ベーシック	70分 スタイリッシュヨガ2	2 20:00
20.00	**			*			*	**			*			*	**	20.00
	Ryoko	20:30~21:30	20:30~21:30	Nao			Eri	Ryoko	20:30~21:30	20:30~21:30	Nao			Eri	Ryoko	4
21:00	21:00~22:00	60分 スローフローヨガ60	60分 月ヨガ	21:00~22:00			21:00~22:00	21:00~22:00	60分 スローフローヨガ60	60分 月ヨガ	21:00~22:00			21:00~22:00	21:00~22:00	21:00
	60分	Yoshiko	Mayuko.E	60分			60分	60分	Yoshiko	Mayuko.E	60分			60分	60分	
	リラックスヨガ	01.45		スローフローヨガ60			トラディショナルヨガ	リラックスヨガ	01.45		スローフローヨガ60			トラディショナルヨガ		
22:00	Kenji	21:45 closed	22:00 closed	Kenji			Yoshie	Kenji	21:45 closed	22:00 closed	Kenji			Yoshie	Kenji	22:00
	22:15 closed			22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed	
	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	]
	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	