

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【9/1～9/15】

* 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。

* 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。

	9/1 Monday	9/2 Tuesday	9/3 Wednesday	9/4 Thursday	9/5 Friday	9/6 Saturday	9/7 Sunday	9/8 Monday	9/9 Tuesday	9/10 Wednesday	9/11 Thursday	9/12 Friday	9/13 Saturday	9/14 Sunday	9/15 Monday	
7:00					Open 7:45	Open 7:45	Open 7:15 7:30～9:00 90分						Open 7:45	Open 7:45		7:00
8:00					8:00～9:00 60分 ハタベーシック60 Yoshiko	8:00～9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】						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 9:45	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			9:30～10:30 60分 ビクラム60★ Sachi			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	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Lisa.E	9:00
10:00	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	10:00～11:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E				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	10:30～11:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	10:00
11:00		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 リフレッシュリンパヨガ Nao			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 美Bodyメイク 比紹	11:30～12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E	12:00～13:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	11:00
12:00	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.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						13:00～14:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	14:00～15:00 60分 デトックスヨガ Ai	15:00～16:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	12:00
13:00						13:00～14:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	14:00～15:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji						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	16:30 closed	13:00
14:00						14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	15:30～16:30 60分 リラックスヨガ Kenji						16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed		14:00
15:00							17:00 closed						17:30 closed			15:00
16:00	18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00～19:00 60分 フロー&リラックスヨガ Mika	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:00～20:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao					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	18:00～19:00 【特】¥200プラス ホイールヨガ Ai	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao			16:00
17:00																17:00
18:00			17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹							17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹						18:00
19:00	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	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30～21:30 60分 リラックスヨガ Kenji	21:00～22:00 60分 スローフローヨガ60 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				19:00
20:00																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 リラックスヨガ Kenji	21:45 closed	21:45 closed												21:00
22:00	22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed							22:15 closed				22:00
	9/1 Monday	9/2 Tuesday	9/3 Wednesday	9/4 Thursday	9/5 Friday	9/6 Saturday	9/7 Sunday	9/8 Monday	9/9 Tuesday	9/10 Wednesday	9/11 Thursday	9/12 Friday	9/13 Saturday	9/14 Sunday	9/15 Monday	