

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[1/1~1/15]

* 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。

	1/1 Thursday	1/2 Friday	1/3 Saturday	1/4 Sunday	1/5 Monday	1/6 Tuesday	1/7 Wednesday	1/8 Thursday	1/9 Friday	1/10 Saturday	1/11 Sunday	1/12 Monday	1/13 Tuesday	1/14 Wednesday	1/15 Thursday		
7:00			Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45					7:00	
8:00		Open 8:45	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		Open 9:05			8:00	
9:00		9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E		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			9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E		9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	9:30~10:30 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	Open 9:45	9:00	
10:00			10:30~11:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	10:00~11:00 60分 ピクラム60★ Sachi	10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E			10:00~11:00 60分 ハタ・ピギナー Lisa.E	Open 10:15	10:30~11:30 60分 ピクラム60★ Sachi		10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E			10:00~11:00 60分 ハタ・ピギナー Lisa.E	10:00	
11:00				11:00~12:00 60分 リフレッシュリンハヨガ Nao		11:00~12:00 60分 フロー&リラクソヨガ Lisa.E	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】				11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E		11:00~12:00 60分 フロー&リラクソヨガ Lisa.E	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】		11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:00
12:00		12:00~13:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao			11:30~12:30 60分 ハタ・ピギナー Mayuko.E			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	12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E					11:30~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00
13:00			13:00~14:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao									13:00~14:00 60分 フロー&リラクソヨガ Eri					13:00
14:00		13:30~14:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		14:00~15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai							14:00~15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai						14:00
15:00		15:00~16:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹		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		14:30~15:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri					15:00
16:00		16:30 closed		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 トラディショナルヨガ Yoshie					16:00
17:00				17:00 closed								17:00 closed					17:00
18:00					18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Eri		17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00~19:00 60分 【特】¥200プラス ホイールヨガ Ai				17:30~18:30 60分 フロー&リラクソヨガ Mika		17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		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 closed							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 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko		19:30~20:40 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:30~20:40 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E	20:00
21:00					21:00~22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	21:00~22:00 60分 リラックスヨガ 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 スローフローヨガ60 Kenji			21:00~22:00 60分 リラックスヨガ 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					22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed				22:15 closed				22:00
	1/1 Thursday	1/2 Friday	1/3 Saturday	1/4 Sunday	1/5 Monday	1/6 Tuesday	1/7 Wednesday	1/8 Thursday	1/9 Friday	1/10 Saturday	1/11 Sunday	1/12 Monday	1/13 Tuesday	1/14 Wednesday	1/15 Thursday		

休館日