

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	休館日		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	Open 10:15		9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ 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		11:00～12:00 60分 リフレッシュリンバヨガ Nao	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E	11:00～12:00 60分 フロー＆リラクセスヨガ Lisa.E	11:00～12:30 90分 オリジナル26 & 2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	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	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	11:00～12:00 60分 フロー＆リラクセスヨガ Lisa.E	11:00～12:30 90分 オリジナル26 & 2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	10:00
11:00		12:00～13:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao	13:00～14:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao	14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー 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	13:00～14:00 60分 フロー＆リラクセスヨガ Eri					11:00
12:00		13:30～14:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	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						14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai	14:30～15:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri					12:00
13:00		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					13:00
14:00		17:30 closed														14:00
15:00					18:00～19:00 60分 フロー＆リラクセスヨガ Eri		17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00～19:00 【特】¥200プラス ホイールヨガ Ai	17:30～18:30 60分 フロー＆リラクセスヨガ Mika				17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		15:00
16:00						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		19:30～20:40 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	19:00～20:00 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	16:00
17:00																17:00
18:00																18:00
19:00																19:00
20:00																20:00
21:00																21:00
22:00																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	