

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【1/16～1/31】

*** 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。

	1/16 Friday	1/17 Saturday	1/18 Sunday	1/19 Monday	1/20 Tuesday	1/21 Wednesday	1/22 Thursday	1/23 Friday	1/24 Saturday	1/25 Sunday	1/26 Monday	1/27 Tuesday	1/28 Wednesday	1/29 Thursday	1/30 Friday	1/31 Saturday	
7:00		Open 7:45	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	Open 9:15			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	Open 9:15		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	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ 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	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	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E		9:00
10:00		10:00～11:00 60分 ビクラム60★ Sachi	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			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 ビクラム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・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 ビクラム60★ Sachi	10:00
11:00	セルフケアヨガ 比紹		11:00～12:00 60分 リフレッシュリンバヨガ Nao	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	11:00～12:00 60分 フロー＆リラクソスヨガ 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】	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:30～12:30 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E		11:00～12:00 60分 フロー＆リラクソスヨガ 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】	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:30～12:30 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	11:00
12:00	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	13:00～14:00 60分 ハタ・ベーシック ★ Nao	12:30～13:40 70分 アンチエイジングヨガ Ai							14:30～15:30 60分 アンチエイジングヨガ Ai							12:00
13:00		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							16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo							13:00
14:00																	14:00
15:00																	15:00
16:00																	16:00
17:00																	17:00
18:00																	18:00
19:00																	19:00
20:00	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao			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	美Bodyメイク★ 比紹	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 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	美Bodyメイク★ 比紹	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		20:00
21:00	21:00～22:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji			21:00～22:00 60分 トラディショナルヨガ Yoshie	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30～21:30 60分 【特】¥200プラス ホイルヨガ AI	21:00～22:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji			21:00～22:00 60分 トラディショナルヨガ Yoshie	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	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	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed		22:00
	1/16 Fridav	1/17 Saturdav	1/18 Sundav	1/19 Mondav	1/20 Tuesdav	1/21 Wednesdav	1/22 Thursdav	1/23 Fridav	1/24 Saturdav	1/25 Sundav	1/26 Mondav	1/27 Tuesdav	1/28 Wednesdav	1/29 Thursdav	1/30 Fridav	1/31 Saturdav	