

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【10/1～10/15】

* 受講される皆様にお願

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。

* 1日にご予約できるクラスは2本までとなります。

* 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。

	10/1 Thursday	10/2 Friday	10/3 Saturday	10/4 Sunday	10/5 Monday	10/6 Tuesday	10/7 Wednesday	10/8 Thursday	10/9 Friday	10/10 Saturday	10/11 Sunday	10/12 Monday	10/13 Tuesday	10/14 Wednesday	10/15 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	Open 9:45	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	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	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 Yoshiko	Open 10:15	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	10:00
11:00			11:30～12:30 60分 リフレッシュリンハヨガ Nao	11:00～12:00 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.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】		11:30～12:30 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.E	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】	11:00
12:00	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		12:30～13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao					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					12:00
13:00																13:00
14:00																14:00
15:00			14:30～15:30 60分 アンチエイジングヨガ Ai													15:00
16:00			15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai													16:00
17:00			16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Mayuko.E	17:00 closed												17:00
18:00			17:30～18:30 60分 フロー・ビートヨガ Mika		18:00～19:00 60分 デトックスヨガ Mari.E	18:00～19:00 60分 フロー・ビートヨガ Mika	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 体によさしい陰ヨガ Mayuko.E			18:00～19:00 60分 フロー・ビートヨガ 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 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 ★ Yoshiko					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 ★ Mayuko.E				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	19:00
20:00																20:00
21:00	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 テンセグリティー・ヨガ Eri	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ 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 リラクソスヨガ 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	22:00 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed		22:00 closed	22:15 closed						22:00 closed	22:00
	10/1 Thursday	10/2 Friday	10/3 Saturday	10/4 Sunday	10/5 Monday	10/6 Tuesday	10/7 Wednesday	10/8 Thursday	10/9 Friday	10/10 Saturday	10/11 Sunday	10/12 Monday	10/13 Tuesday	10/14 Wednesday	10/15 Thursday	