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

＊受講される皆様にお願い
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。

＊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。

| | 11/1 Sunday | 11/2 Monday | 11/3 Tuesday | 11/4 Wednesday | 11/5 Thursday | 11/6 Friday | 11/7 Saturday | 11/8 Sunday | 11/9 Monday | 11/10 Tuesday | 11/11 Wednesday | 11/12 Thursday | 11/13 Friday | 11/14 Saturday | 11/15 Sunday | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 | Open 7:45 | | | | | Open 8:45 | Open 7:45 | Open 7:45 | | | | | | Open 7:45 | Open 7:45 | 7:00 |
| 8:00 | 8:00～9:00<br>60分<br>朝ヨガと瞑想<br>Mayuko.E | | Open 9:05 | Open 9:15 | | 9:00～10:00<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Mayuko.E | 8:00～9:30<br>90分<br>オリジナル26＆2<br>★★★<br>Sachi<br>【ビクラム】 | 8:00～9:00<br>60分<br>朝ヨガと瞑想<br>Mayuko.E | | Open 9:05 | Open 9:15 | | | 8:00～9:30<br>90分<br>オリジナル26＆2<br>★★★<br>Sachi<br>【ビクラム】 | 8:00～9:00<br>60分<br>朝ヨガと瞑想<br>Mayuko.E | 8:00 |
| 9:00 | 9:30～10:30<br>60分<br>ヴィンヤサフロー<br>Mayuko.E | | 9:20～10:30<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yoshiko | 9:30～10:30<br>60分<br>陰陽ヨガ<br>Yoshiko | Open 9:45 | 10:30～11:30<br>60分<br>ヴィンヤサフロー<br>Mayuko.E | 10:00～11:00<br>60分<br>ビクラム60★<br>Sachi | 9:30～10:30<br>60分<br>ヴィンヤサフロー<br>Mayuko.E | Open 9:45 | 9:20～10:30<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yoshiko | 9:30～10:30<br>60分<br>朝ヨガと瞑想<br>Mayuko.E | Open 9:45 | Open 10:15 | 10:00～11:00<br>60分<br>ビクラム60★<br>Sachi | 9:30～10:30<br>60分<br>ヴィンヤサフロー<br>Mayuko.E | 9:00 |
| 10:00 | 11:00～12:00<br>60分<br>陰陽ヨガ<br>Yoshiko | | 11:00～12:00<br>60分<br>ヴィンヤサフロー<br>Lisa.E | 11:00～12:30<br>90分<br>オリジナル26＆2<br>★★★<br>Sachi<br>【ビクラム】 | 10:00～11:00<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Lisa.E<br>11:30～13:00<br>90分<br>オリジナル26＆2<br>★★★<br>Sachi<br>【ビクラム】 | | 11:30～12:30<br>60分<br>ハタベーシック60<br>Satomi.E | 11:00～12:00<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Chiharu.E | 11:30～12:30<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Mayuko.E | 11:00～12:00<br>60分<br>ヴィンヤサフロー<br>Lisa.E | 11:00～12:30<br>90分<br>オリジナル26＆2<br>★★★<br>Sachi<br>【ビクラム】 | 10:00～11:00<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Yoshiko | 10:30～11:30<br>60分<br>セルフケアヨガ<br>比絽<br>12:00～13:00<br>60分<br>美Bodyメイク<br>比絽 | 11:30～12:30<br>60分<br>ハタベーシック60<br>Satomi.E | 11:00～12:00<br>60分<br>テンセグリティー・ヨガ<br>Eri | 10:00 |
| 11:00 | 12:30～13:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yoshiko | | 12:30～13:30<br>60分<br>整＆陰陽ヨガ<br>Ryoko | | | | 13:00～14:00<br>60分<br>陰陽ヨガ<br>Yoshiko | 12:30～13:30<br>60分<br>トラディショナルヨガ<br>Chiharu.E | | | | | | | 12:30～13:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Eri | 11:00 |
| 12:00 | 14:00～15:00<br>60分<br>アンチエイジングヨガ<br>Ai | 休館日 | 14:00～15:10<br>70分<br>スタイリッシュヨガ2<br>★★<br>Ryoko | | | | 14:30～15:30<br>60分<br>骨盤肩甲骨ヨガ<br>Chiyo | 14:00～15:00<br>60分<br>アンチエイジングヨガ<br>Ai | | | | | | 14:30～15:30<br>60分<br>骨盤肩甲骨ヨガ<br>Mayuko.E | 14:00～15:00<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Kenji | 12:00 |
| 13:00 | 15:30～16:30<br>60分<br>四季のヨガ<br>Ai | | 15:30～16:30<br>60分<br>リラックスヨガ<br>Kenji | | | | 16:00～17:00<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Chiyo | 15:30～16:30<br>60分<br>四季のヨガ<br>Ai | | | | | | 16:00～17:00<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Mayuko.E | 15:30～16:30<br>60分<br>リラックスヨガ<br>Kenji | 13:00 |
| 14:00 | 17:00 closed | | 17:00 closed | 17:30～18:30<br>60分<br>セルフケアヨガ<br>比絽 | | 18:00～19:00<br>60分<br>やさしいピラティス<br>Yoshiko | 17:30 closed | 17:00 closed | 18:00～19:00<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Mari.E | 18:00～19:00<br>60分<br>フロービートヨガ<br>Mika | 17:30～18:30<br>60分<br>セルフケアヨガ<br>比絽 | | 18:00～19:00<br>【特】¥200プラス<br>ホイールヨガ<br>AI | 17:30～18:30<br>60分<br>バーニングヨガ★<br>Lisa.E<br>18:45 closed | 17:00 closed | 14:00 |
| 15:00 | | | | 19:00～20:00<br>60分<br>美Bodyメイク★<br>比絽 | 19:30～20:30<br>60分<br>土台を安定させるヨガ<br>Mayuko.E | 19:30～20:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yoshiko | | | 19:30～20:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Eri | 19:30～20:40<br>70分<br>スタイリッシュヨガ2<br>★★<br>Ryoko | 19:00～20:00<br>60分<br>美Bodyメイク★<br>比絽 | 19:30～20:30<br>60分<br>土台を安定させるヨガ<br>Mayuko.E | 19:30～20:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Mayuko.E | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | 20:30～21:30<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Yoshiko<br>21:45 closed | 21:00～22:00<br>60分<br>月ヨガ<br>Mayuko.E<br>22:15 closed | 21:00～22:00<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Kenji<br>22:15 closed | | | 21:00～22:00<br>60分<br>テンセグリティー・ヨガ<br>Eri<br>22:15 closed | 21:00～22:00<br>60分<br>リラックスヨガ<br>Kenji<br>22:15 closed | 20:30～21:30<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Yoshiko<br>21:45 closed | 21:00～22:00<br>60分<br>月ヨガ<br>Mayuko.E<br>22:15 closed | 21:00～22:00<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Kenji<br>22:15 closed | | | 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 |
| | 11/1 Sunday | 11/2 Monday | 11/3 Tuesday | 11/4 Wednesday | 11/5 Thursday | 11/6 Friday | 11/7 Saturday | 11/8 Sunday | 11/9 Monday | 11/10 Tuesday | 11/11 Wednesday | 11/12 Thursday | 11/13 Friday | 11/14 Saturday | 11/15 Sunday | |