

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[2/1~2/15]

* 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。

* 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。

	2/1 Sunday	2/2 Monday	2/3 Tuesday	2/4 Wednesday	2/5 Thursday	2/6 Friday	2/7 Saturday	2/8 Sunday	2/9 Monday	2/10 Tuesday	2/11 Wednesday	2/12 Thursday	2/13 Friday	2/14 Saturday	2/15 Sunday		
7:00	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45	7:00	
8:00	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E					Open 8:45	8:00~9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E			Open 9:15			8:00~9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	8:00	
9:00			Open 9:05	Open 9:15		9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E				Open 9:45	9:00~10:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	Open 9:45				9:00	
10:00	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 ヴィンヤサフロー Mayuko.E		10:00	
11:00		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 ビケラム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					11:00
12:00	11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	11:00~12:00 60分 やさしいピラティス Yoshiko	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	11:30~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	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		11:30~12:30 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	11:00~12:00 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:30~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】		11:30~12:30 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao			12:00
13:00	12:30~13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao							12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E			12:30~13:30 60分 美Bodyメイク★ 比紹				12:30~13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao		13:00
14:00	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 60分 陰陽ヨガ Yoshiko				14:00~15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai		14:00
15:00								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		15:00
16:00	15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai							15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai			15:30~16:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko				15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai		16:00
17:00	17:00 closed							16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo							16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo		17:00
18:00		18:00~19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Eri		17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹					18:00~19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Eri					17:30~18:30 60分 フロー&リラクソスヨガ Mika			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							19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E					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 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							20:00
21:00		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	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 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		20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E					21:00
22:00		22:15 closed	22:15 closed	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed		21:45 closed					22:00
	2/1 Sunday	2/2 Monday	2/3 Tuesday	2/4 Wednesday	2/5 Thursday	2/6 Friday	2/7 Saturday	2/8 Sunday	2/9 Monday	2/10 Tuesday	2/11 Wednesday	2/12 Thursday	2/13 Friday	2/14 Saturday	2/15 Sunday		

休館日