

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【3/16~3/31】

* 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です。

| | 3/16 Monday | 3/17 Tuesday | 3/18 Wednesday | 3/19 Thursday | 3/20 Friday | 3/21 Saturday | 3/22 Sunday | 3/23 Monday | 3/24 Tuesday | 3/25 Wednesday | 3/26 Thursday | 3/27 Friday | 3/28 Saturday | 3/29 Sunday | 3/30 Monday | 3/31 Tuesday |
|-------|--|--|---|---|--|---|---|--|--|---|--|---|---|---|--|---|
| 7:00 | | | | | | Open 7:45 | Open 7:45 | | | | | | Open 7:45 | Open 7:45 | | |
| 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 | | | | | | 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 |
| 9:00 | Open 9:45 | Open 9:05 9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko | Open 9:15 9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko | Open 9:45 10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E | 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 10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E | Open 9:05 9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko | Open 9:15 9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko | Open 9:45 10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E | Open 10:15 10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹 | | 9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E | Open 9:45 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 |
| 10:00 | 10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E | | | | | 10:00~11:00 60分 ピクラム60★ Sachi | | | | | | | 10:00~11:00 60分 ピクラム60★ Sachi | | | |
| 11:00 | | 11:00~12:00 60分 フロー&リラクソヨガ 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】 | 10:30~11:30 60分 パーニングヨガ★ Lisa.E | | 11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao | 11:30~12:30 60分 フロー&リラクソヨガ Lisa.E | 11:00~12:00 60分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】 | 11:00~12:30 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 | 11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E | 11:00~12:00 60分 フロー&リラクソヨガ Lisa.E |
| 12:00 | 11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E | | | | | 12:00~13:10 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 | | |
| 13:00 | | | | | | 13:00~14:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko | | | | | | | | 13:00~14:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E | | |
| 14:00 | | | | | | 13:30~14:30 60分 セルフケアヨガ 比紹 | | | | | | | | 14:00~15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai | | |
| 15:00 | | | | | | 14:30~15:30 60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 | | |
| 16:00 | | | | | | 15:00~16:00 60分 美Bodyメイク 比紹 | | | | | | | | 15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai | | |
| 17:00 | | | | | 16:30 closed | 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 | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Eri | 18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika | 17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹 | | | | | 18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Eri | 18:00~19:00 60分 やさしいピラティス Yoshiko | 17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹 | | 18:00~19:00 60分 四季のヨガ Ai | | 18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Eri | 18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika | |
| 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 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 | | | | | |
| 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 ★ Eri | 19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko | 20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko | 20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko | | 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 | |
| 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 リラクソヨガ Kenji | 21:45 closed | 21:45 closed | | | | 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 スローフローヨガ60 Yoshiko | 21:00~22:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji | 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 リラクソヨガ Kenji | |
| 22:00 | 22:15 closed | 22:15 closed | | | | | | 22:15 closed | 22:15 closed | 21:45 closed | 21:45 closed | 22:15 closed | | 22:15 closed | 22:15 closed | |
| | 3/16 Monday | 3/17 Tuesday | 3/18 Wednesday | 3/19 Thursday | 3/20 Friday | 3/21 Saturday | 3/22 Sunday | 3/23 Monday | 3/24 Tuesday | 3/25 Wednesday | 3/26 Thursday | 3/27 Friday | 3/28 Saturday | 3/29 Sunday | 3/30 Monday | 3/31 Tuesday |