

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【4/1~4/15】

* 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。

* 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。

	4/1 Wednesday	4/2 Thursday	4/3 Friday	4/4 Saturday	4/5 Sunday	4/6 Monday	4/7 Tuesday	4/8 Wednesday	4/9 Thursday	4/10 Friday	4/11 Saturday	4/12 Sunday	4/13 Monday	4/14 Tuesday	4/15 Wednesday
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 【ピクラム】	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 【ピクラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05	Open 9:15
9:00		Open 9:45	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			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	Open 9:15
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 ピクラム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 Yoshiko	Open 10:15	10:00~11:00 60分 ピクラム60★ Sachi	10:00~11:00 60分 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		9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko
11:00				11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:00~12:00 60分 ハタ・ベーシック ★ Nao	11:00~12:00 60分 フロア&リラクソスヨガ Lisa.E	11:00~12:00 60分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】		11:30~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】		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 フロア&リラクソスヨガ Lisa.E	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】
12:00		11:30~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹							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			
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			
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				
16:00					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	15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai			
17:00					17:00 closed							17:00 closed			
18:00					17:30~18:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	18:00~19:00 60分 やさしいピラティス Yoshiko	18:00~19:00 60分 フロアミュージックヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00~19:00 60分 【特】¥200プラス ホイールヨガ Ai		17:30~18:30 60分 美Bodyメイク★ 比紹	18:00~19:00 60分 やさしいピラティス Yoshiko	18:00~19:00 60分 フロアミュージックヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹
19:00		19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E										18:45 closed			
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	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 ★ 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	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹
21:00		20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E						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
22:00		22:00 closed				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	21:45 closed	22:00 closed		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	21:45 closed
	4/1 Wednesday	4/2 Thursday	4/3 Friday	4/4 Saturday	4/5 Sunday	4/6 Monday	4/7 Tuesday	4/8 Wednesday	4/9 Thursday	4/10 Friday	4/11 Saturday	4/12 Sunday	4/13 Monday	4/14 Tuesday	4/15 Wednesday

休館日