

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【5/1~5/15】

\* 受講される皆様にお会い \*

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、ご連絡くださいますようお願いいたします。

\* 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。

	5/1 Wednesday	5/2 Thursday	5/3 Friday	5/4 Saturday	5/5 Sunday	5/6 Monday	5/7 Tuesday	5/8 Wednesday	5/9 Thursday	5/10 Friday	5/11 Saturday	5/12 Sunday	5/13 Monday	5/14 Tuesday	5/15 Wednesday	
7:00									休館日							
8:00				Open 7:45 8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko	Open 7:45 8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko	Open 8:45					Open 7:45 8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko	Open 7:45 8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko				
9:00	Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15							Open 9:05	Open 9:15
9:30~10:30	60分 陰陽ヨガ Yoshiko			9:30~10:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa	9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko		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 10:15	9:30~10:30 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		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
10:00		Open 10:15	Open 10:20											Open 10:15		
11:00	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	10:30~11:30 60分 美Bodyメイク 比紹	11:00~12:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu	10:30~11:30 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】			10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:00~12:00 60分 リラックスヨガ Mika	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】
12:00		12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	12:00~13:00 60分 セルフケアヨガ 比紹	12:30~13:30 60分 ピクラム60★ Sachi	12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu	12:00~13:00 60分 月ヨガ Mayuko					12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	12:30~13:30 60分 ピクラム60★ Sachi	12:30~13:30 60分 ハタ・ベーシック60 Mika	12:00~13:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa		
13:00																
14:00			13:30~14:30 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko	14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai	13:30~14:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi						14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai			
15:00			15:00~16:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko		15:30~16:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	15:00~16:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa										
16:00				16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed	16:30 closed						16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed			
17:00				17:30 closed								17:30 closed				
18:00	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00~19:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko				18:00~19:00 60分 フロー&リラックスヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹			18:00~19:00 60分 首肩まわりをほぐすヨガ Mayuko			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 フロー&リラックスヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹
19:00	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko	19:30 closed				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				19:30~20:30 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko		19:30~20:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi	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
20:00							21:00 closed	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko			20:45 closed			21:00 closed	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	
21:00	21:45 closed	21:45 closed												21:00 closed		21:45 closed
22:00														22:15 closed		