

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【10/1～10/15】

* 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。

	10/1 Wednesday	10/2 Thursday	10/3 Friday	10/4 Saturday	10/5 Sunday	10/6 Monday	10/7 Tuesday	10/8 Wednesday	10/9 Thursday	10/10 Friday	10/11 Saturday	10/12 Sunday	10/13 Monday	10/14 Tuesday	10/15 Wednesday	
7:00				Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45				7:00
8:00				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 9:45	Open 9:05	Open 9:15	8:00
9:00	Open 9:15		9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E				Open 9:05	Open 9:15	Open 9:45				9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Yoshiko	9:20～10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko		9:00
10:00	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 陰陽ヨガ Yoshiko		Open 10:15		9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E			9:30～10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	10:00
11:00		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 スローフローヨガ60 Lisa.E		10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko			10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E		10:00～11:00 60分 ビクラム60★ Sachi	10:30～11:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E				11:00
12:00	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】			11:30～12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	11:00～12:00 60分 リフレッシュリハヨガ Nao	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	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】			11:30～12:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	12:00～13:00 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	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00
13:00		オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹		12:30～13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao				12:00～13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】		12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E	12:30～13:30 60分 月ヨガ Mayuko.E				13:00
14:00				13:00～14:00 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.E							13:00～14:00 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.E	14:00～15:00 60分 デトックスヨガ Ai	13:30～14:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri			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 60分 トラディショナルヨガ Yoshie			15:00
16:00				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						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	16:30 closed			16:00
17:00				17:30 closed	17:00 closed						17:30 closed	17:00 closed				17:00
18:00	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹					18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00～19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mika	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00～19:00 【特】¥200プラス ホイールヨガ Ai				18:00～19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mika	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	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	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao					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 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						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	20:00
21:00	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 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	21:45 closed	21:00
22:00	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed					22:15 closed	22:00
	10/1 Wednesday	10/2 Thursday	10/3 Friday	10/4 Saturday	10/5 Sunday	10/6 Monday	10/7 Tuesday	10/8 Wednesday	10/9 Thursday	10/10 Friday	10/11 Saturday	10/12 Sunday	10/13 Monday	10/14 Tuesday	10/15 Wednesday	