

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【10/16~10/31】

* 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。

	10/16 Thursday	10/17 Friday	10/18 Saturday	10/19 Sunday	10/20 Monday	10/21 Tuesday	10/22 Wednesday	10/23 Thursday	10/24 Friday	10/25 Saturday	10/26 Sunday	10/27 Monday	10/28 Tuesday	10/29 Wednesday	10/30 Thursday	10/31 Friday			
7:00			Open 7:45	Open 7:45					休館日	Open 7:45	Open 7:45						7:00		
8:00		Open 8:45	8:00~9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05				8:00~9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05				Open 8:45	8:00	
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					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	9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E	9:00	
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 スローフローヨガ60 Lisa.E	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			10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E			10:00~11:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	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 Kyoko			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				11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao		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 【ピケラム】					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	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】		12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】	11:00	
12:00	12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹						12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】			11:30~12:30 60分 パーニングヨガ★ Lisa.E						12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】	12:00	
13:00			13:00~14:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	12:30~13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao				12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】				12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E					12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピケラム】	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 デトックスヨガ 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						16:00	
17:00			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	17:00 closed						17:00	
18:00			17:30 closed				17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹				17:30 closed				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 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			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika	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					18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika	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						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					19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao	20:00
21:00	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					20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30~21:30 60分 【特】*200プラス ホイルヨガ Ai							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		21:45 closed					21:45 closed	21:45 closed					21:45 closed		21:45 closed	21:45 closed	21:45 closed		22:00
	10/16 Thursday	10/17 Friday	10/18 Saturday	10/19 Sunday	10/20 Monday	10/21 Tuesday	10/22 Wednesday	10/23 Thursday		10/24 Friday	10/25 Saturday	10/26 Sunday	10/27 Monday	10/28 Tuesday	10/29 Wednesday	10/30 Thursday	10/31 Friday		