

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【11/16～11/30】

* 受講される皆様にお願い *

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めです。

	11/16 Sunday	11/17 Monday	11/18 Tuesday	11/19 Wednesday	11/20 Thursday	11/21 Friday	11/22 Saturday	11/23 Sunday	11/24 Monday	11/25 Tuesday	11/26 Wednesday	11/27 Thursday	11/28 Friday	11/29 Saturday	11/30 Sunday			
7:00	Open 7:45	Open 9:45	Open 9:05	Open 9:15	Open 9:45	Open 8:45	Open 7:45	Open 7:45	Open 9:45	休館日	Open 9:15	Open 9:45	Open 10:15	Open 7:45	Open 7:45	7:00		
8:00	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						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		
9:00	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E		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	10:00～11:00 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	10:00～11:00 60分 ビクラム60★ Sachi	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko		9:30～10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	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	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	9:00		
10:00	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 【ビクラム】	12:00～13:30 90分 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	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	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	17:30 closed	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	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao	20:00	
11:00	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E		12:00～13:30 90分 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	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	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	17:00 closed		17:00 closed	17:30 closed	18:00～19:00 60分 セルフケアヨガ 比紹	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao	20:00		
12:00	12:30～13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao		13:00～14:00 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.E	14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai	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	17:00 closed	17:30 closed	18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E		19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed	22:00
13:00	14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai		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	17:00 closed	17:30 closed	18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri		20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed	22:00		
14:00	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	17:00 closed	17:30 closed	18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko		21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed	22:00			
15:00	16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo		17:00 closed	17:30 closed	18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji		21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed	22:00				
16:00	17:00 closed		17:30 closed	18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed		21:45 closed	22:15 closed	22:00					
17:00	18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed	22:00									
18:00	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed	22:00										
19:00	20:00～21:00 60分 ハタ・ベーシック ★ Eri	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed	22:00												
20:00	21:00～22:00 60分 トラディショナルヨガ Yoshie	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed	22:00													
21:00	22:15 closed	22:15 closed	22:00															
22:00	22:15 closed	22:15 closed	22:00															
	11/16 Sunday	11/17 Monday	11/18 Tuesday	11/19 Wednesday	11/20 Thursday	11/21 Friday	11/22 Saturday	11/23 Sunday	11/24 Monday	11/25 Tuesday	11/26 Wednesday	11/27 Thursday	11/28 Friday	11/29 Saturday	11/30 Sunday			