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	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
7:00	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	7:00
	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45	
8:00	8:00~9:00						8:00~9:30	8:00~9:00						8:00~9:30	8:00~9:00	8:00
	60分 朝ヨガと瞑想					Open 8:45	90分 オリジナル26&2	60分 朝ヨガと瞑想	Open 9:45					90分 オリジナル26&2	60分 朝ヨガと瞑想	
9:00	Mayuko.E		Open 9:05	Open 9:15		9:00~10:00	★★★ Sachi	Mayuko.E	9:00~10:00		Open 9:15			★★★ Sachi	Mayuko.E	9:00
	9:30~10:30	Open 9:45	9:20~10:30 70分	9:30~10:30	Open 9:45	60分 ストレッチヨガ	【ビクラム】	9:30~10:30	60分 ストレッチヨガ		9:30~10:30	Open 9:45		【ビクラム】	9:30~10:30	
10:00	60分 ヴィンヤサフロー	10:00~11:00	ハタ・ベーシック ★	60分 陰陽ヨガ	10:00~11:00	Mayuko.E	10:00~11:00	60分 ヴィンヤサフロー	Kyoko		60分 陰陽ヨガ	10:00~11:00	Open 10:15	10:00~11:00	60分 ヴィンヤサフロー	10:00
	Mayuko.E	60分 ストレッチヨガ	Yoshiko	Yoshiko	60分 ハタ・ビギナー	10:30~11:30	60分 ビクラム60★	Mayuko.E	10:30~11:40		Yoshiko	60分 ハタ・ビギナー	10:30~11:30	60分 スローフローヨガ60	Mayuko.E	
		Kyoko			Lisa.E	60分	Sachi		70分			Lisa.E	60分	Lisa.E		
11:00	11:00~12:00 60分		11:00~12:00 60分	11:00~12:30 90分		セルフケアヨガ 比絽		11:00~12:00 60分	ハタ・ベーシック ★		11:00~12:30 90分		セルフケアヨガ 比絽		11:00~12:00 60分	11:00
	リフレッシュリンパヨガ Nao	11:30~12:30 60分	フロー&リラックスヨガ Lisa.E	オリジナル26&2 ★★★			11:30~12:30 60分	ストレッチヨガ Chiharu.E	Eri		オリジナル26&2 ★★★			11:30~12:30 60分	リフレッシュリンパヨガ Nao	
12:00		ハタ・ビギナー Mayuko.E		Sachi 【ビクラム】	12:00~13:30 90分	12:00~13:00 60分	スローフローヨガ60 Kenji		12:00~13:00 60分		Sachi 【ビクラム】	12:00~13:30 90分	12:00~13:00 60分	バーニングヨガ★ Lisa.E		12:00
	12:30~13:40	mayano.L		[[]]	オリジナル26&2	美Bodyメイク	Rengi	12:30~13:30	ハタ・ビギナー		127741	オリジナル26&2	美Bodyメイク	LIGULE	12:30~13:40	
13:00	70分 ハタ・ベーシック				★★★ Sachi	比絽	13:00~14:00	60分 トラディショナルヨガ	Mayuko.E			★★★ Sachi	比絽	13:00~14:00	70分 ハタ・ベーシック	13:00
	★ Nao				【ビクラム】		60分 ハタベーシック60	Chiharu.E	13:30~15:00			【ビクラム】		60分 ハタベーシック60	★ Nao	
14:00	14:00~15:00						Satomi.E	14:00~15:00	90分 オリジナル26&2					Satomi.E	14:00~15:00	14:00
	60分 アンチエイジングヨガ						14:30~15:30	60分 デトックスヨガ	★★★ Sachi	休				14:30~15:30	60分	
	Ai						60分	Ai	【ビクラム】	館日				60分	アンチエイジングヨガ Ai	
15:00							骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo			H				骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo		15:00
	15:30~16:30 60分							15:30~16:30 60分	15:30~16:30 60分						15:30~16:30 60分	
16:00	四季のヨガ Ai						16:00~17:00 60分	四季のヨガ Ai	トラディショナルヨガ Yoshie					16:00~17:00 60分	四季のヨガ Ai	16:00
							デトックスヨガ							デトックスヨガ		
17:00	17:00 closed						Chiyo	17:00 closed	17:00 closed					Chiyo	17:00 closed	17:00
				17:30~18:30			17:30 closed				17:30~18:30			17:30 closed		
18:00		18:00~19:00		60分 セルフケアヨガ							60分 セルフケアヨガ		18:00~19:00			18:00
		60分 月ヨガ		比絽							比絽		60分 四季のヨガ			
40.00		Mayuko.E		40.00 00.00	40.00 00.00						40.00.00.00	40.00 00.00	Ai			
19:00				19:00~20:00 60分	19:00~20:00 60分						19:00~20:00 60分	19:00~20:00 60分				19:00
		19:30~20:40 70分	19:30~20:40 70分	美Bodyメイク★ 比絽	土台を安定させるヨガ Mayuko.E	19:30~20:40 70分					美Bodyメイク★ 比絽	土台を安定させるヨガ Mayuko.E	19:30~20:40 70分			
20:00		ハタ・ベーシック ★	スタイリッシュヨガ2 ★★			ハタ・ベーシック ★							ハタ・ベーシック ★			20:00
		Ēri	Ryoko	20:30~21:30 60分	20:30~21:30 60分	Éri					20:30~21:30 60分	20:30~21:30 【特】¥200プラス	Nao			
21:00		21:00~22:00	21:00~22:00	スローフローヨガ60	月ヨガ	21:00~22:00					スローフローヨガ60	ホイールヨガ	21:00~22:00	t		21:00
		60分 トラディショナルヨガ	60分 リラックスヨガ	Yoshiko	Mayuko.E	60分 スローフローヨガ60					Yoshiko	AI	60分 スローフローヨガ60	,		
22:00		Yoshie	Kenji	21:45 closed	21:45 closed	Kenji					21:45 closed	21:45 closed	Kenji	-		22:00
	11/16	22:15 closed 11/17	22:15 closed	11/19	11/20	22:15 closed	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	22:15 closed 11/28	11/29	11/30	
	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	