Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[12/1~12/15]

* 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。

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。

	12/1 Monday	12/2 Tuesday	12/3 Wednesday	12/4 Thursday	12/5 Friday	12/6 Saturday	12/7 Sunday	12/8 Monday	12/9 Tuesday	12/10 Wednesday	12/11 Thursday	12/12 Friday	12/13 Saturday	12/14 Sunday	12/15 Monday	
7:00																7:00
						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45		
8:00						8:00~9:30 90分	8:00~9:00 60分						8:00~9:30 90分	8:00~9:00 60分		8:00
		Open 9:05			Open 9:45	オリジナル26&2 ★★★	朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05				オリジナル26&2 ★★★	朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		
9:00		9:20~10:30	Open 9:15		9:00~10:00 60分	Sachi 【ビクラム】			9:20~10:30	Open 9:15			Sachi 【ビクラム】			9:00
	Open 9:45	70分 ハタ・ベーシック	9:30~10:30 60分	Open 9:45	ストレッチヨガ Mayuko.E		9:30~10:30 60分	Open 9:45	70分 ハタ・ベーシック	9:30~10:30 60分	Open 9:45			9:30~10:30 60分	Open 9:45	
10:00	10:00~11:00 60分	★ Yoshiko	陰陽ヨガ Yoshiko	10:00~11:00 60分		10:00~11:00 60分	ヴィンヤサフロー Mayuko.E	10:00~11:00 60分	★ Yoshiko	陰陽ヨガ Yoshiko	10:00~11:00 60分		10:00~11:00 60分	ヴィンヤサフロー Mayuko.E	10:00~11:00 60分	10:00
	ストレッチヨガ Kyoko			ハタ・ビギナー Lisa.E	10:30~11:30 60分	スローフローヨガ60 Lisa.E		ストレッチヨガ Kyoko			ハタ・ビギナー Lisa.E		スローフローヨガ60 Lisa.E		ストレッチヨガ Kyoko	
11:00		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		11:00~12:00 60分	11:00~12:30 90分				11:00~12:00 60分		11:00
	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	リフレッシュリンパヨガ Nao	60分	フロー&リラックスヨガ Lisa.E	***			11:30~12:30 60分	ストレッチヨガ Chiharu.E	11:30~12:30 60分	
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	バーニングヨガ★ Lisa.E		ハタ・ビギナー Mayuko.E		Sachi 【ビクラム】	12:00~13:30 90分		バーニングヨガ★ Lisa.E		ハタ・ビギナー Mayuko.E	12:00
				オリジナル26&2 ★★★	美Bodyメイク 比絽		12:30~13:40 70分				オリジナル26&2 ★★★			12:30~13:30 60分		
13:00				Sachi 【ビクラム】		13:00~14:00 60分	ハタ・ベーシック ★				Sachi 【ビクラム】		13:00~14:00 60分	トラディショナルヨガ Chiharu.E		13:00
						ハタベーシック60 Satomi.E	Nao						ハタベーシック60 Satomi.E			
14:00						4400 4500	14:00~15:00 60分					休	1100 1500	14:00~15:00 60分		14:00
						14:30~15:30 60分	アンチエイジングヨガ Ai					休 館 日	14:30~15:30 60分	デトックスヨガ Ai		
15:00						骨盤肩甲骨ヨガ Mayuko.E	45.00 40.00					Ħ	骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	45.00 40.00		15:00
						10.00 17.00	15:30~16:30 60分 悪毛のコゼ						10.00 17.00	15:30~16:30 60分 悪毛のコギ		
16:00						16:00~17:00 60分 デトックスヨガ	四季のヨガ Ai						16:00~17:00 60分	四季のヨガ Ai		16:00
17:00						Mayuko.E	17:00 closed						デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed		17:00
17.00			17:30~18:30			17:30~18:30				17:30~18:30			17:30 closed			17.00
18:00	18:00~19:00		60分 セルフケアヨガ			60分 フロー&リラックスヨガ		18:00~19:00		60分 セルフケアヨガ					18:00~19:00	18:00
10.00	60分 月ヨガ		比絽			Mika		60分 月ヨガ		比絽					60分 月ヨガ	10.00
19:00	Mayuko.E		19:00~20:00	19:00~20:00		19:00 closed		Mayuko.E		19:00~20:00	19:00~20:00				Mayuko.E	19:00
	19:30~20:40	19:30~20:40	60分 美Bodyメイク★	60分 土台を安定させるヨガ	19:30~20:40			19:30~20:40	19:30~20:40	60分 美Bodyメイク★	60分 土台を安定させるヨガ				19:30~20:40	
20:00	70分	70分 スタイリッシュヨガ2	比絽	Mayuko.E	70分 ハタ・ベーシック			70分 ハタ・ベーシック	70分 スタイリッシュヨガ2	比絽	Mayuko.E				70分 ハタ・ベーシック	20:00
	★ Eri	★★ Ryoko	20:30~21:30	20:30~21:30	★ Nao			★ Eri	★★ Ryoko	20:30~21:30	20:30~21:30				★ Eri	
21:00	21:00~22:00	21:00~22:00	60分 スローフローヨガ60	60分 月ヨガ	21:00~22:00			21:00~22:00	21:00~22:00	60分 スローフロ <i>ー</i> ヨガ60	60分 月ヨガ				21:00~22:00	21:00
	60分 トラディショナルヨガ	60分	Yoshiko	Mayuko.E	60分 スローフローヨガ60			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 トラディショナルヨガ	
22:00	Yoshie	Kenji	21:45 closed	21:45 closed	Kenji			Yoshie	Kenji	21:45 closed	21:45 closed				Yoshie	22:00
	22:15 closed 12/1	22:15 closed 12/2	12/3	12/4	22:15 closed 12/5	12/6	12/7	22:15 closed 12/8	22:15 closed 12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	22:15 closed 12/15	+
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday	