

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						Open 7:45	Open 7:45					休館日	Open 7:45	Open 7:45		7:00	
8:00					Open 9:45	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	Open 9:45	Open 9:05	Open 9:15	Open 9:45	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E			Open 9:45	Open 9:05	Open 9:15	Open 9:45				Open 9:45	9:00	
10:00	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	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	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	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	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		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	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:00	
11:00		11:00～12:00 60分 フロー＆リラックスヨガ Lisa.E	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】				11:00～12:00 60分 リフレッシュリンバヨガ Nao		11:00～12:00 60分 フロー＆リラックスヨガ Lisa.E	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】				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	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	11:30～12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E		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】		11:30～12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E		11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	12:00	
13:00						12:30～13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao					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			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						14:30～15:30 60分 アンチエイジングヨガ Ai							14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	14:00～15:00 60分 デトックスヨガ Ai			15:00
16:00						15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai	17:00 closed						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													17:30 closed				17:00
18:00	18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E		17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹			17:30～18:30 60分 フロー＆リラックスヨガ Mika		18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E		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			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 ★ Eri	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	20:30～21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E	21:00～22:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji			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	20:30～21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E				19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	20:00	
21:00	21:00～22:00 60分 トラディショナルヨガ Yoshie	21:00～22:00 60分 リラックスヨガ Kenji	21:45 closed	21:45 closed				21:00～22:00 60分 トラディショナルヨガ Yoshie	21:00～22:00 60分 リラックスヨガ Kenji	21:45 closed	21:45 closed				21:00～22:00 60分 トラディショナルヨガ Yoshie	21:00	
22:00	22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed						22:15 closed	22:00	
	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		