

## Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【12/16～12/31】

\* 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**をしていただか、ご連絡ください。お願ひいたします。

\* 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。

	12/16 Tuesday	12/17 Wednesday	12/18 Thursday	12/19 Friday	12/20 Saturday	12/21 Sunday	12/22 Monday	12/23 Tuesday	12/24 Wednesday	12/25 Thursday	12/26 Friday	12/27 Saturday	12/28 Sunday	12/29 Monday	12/30 Tuesday	12/31 Wednesday		
7:00																	7:00	
8:00																	8:00	
9:00	Open 9:05 9:20～10:30 70分 ★ Yoshiko	Open 9:15 9:30～10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45 10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	Open 8:45 9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E	Open 7:45 8:00～9:30 90分 オリジナル26 & 2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	Open 7:45 8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	Open 9:05 9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	Open 9:45 10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	Open 9:15 9:30～10:30 60分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:45 10:00～11:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 10:15 10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	Open 9:45 10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	Open 9:45 10:00～11:00 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	Open 9:45 10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	Open 9:45 10:00～11:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	Open 7:45 8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	Open 7:45 8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	7:00
10:00																	9:00	
11:00																	10:00	
12:00																	11:00	
13:00																	12:00	
14:00																	13:00	
15:00																	14:00	
16:00																	15:00	
17:00																	16:00	
18:00																	17:00	
19:00																	18:00	
20:00																	19:00	
21:00																	20:00	
22:00																	21:00	
	12/16 Tuesday	12/17 Wednesday	12/18 Thursday	12/19 Friday	12/20 Saturday	12/21 Sunday	12/22 Monday	12/23 Tuesday	12/24 Wednesday	12/25 Thursday	12/26 Friday	12/27 Saturday	12/28 Sunday	12/29 Monday	12/30 Tuesday	12/31 Wednesday		

休館日