

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

* 受講される皆様へお願い *

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。

	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					Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45		Open 7:45	休館日	7:00	
8:00				Open 8:45	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		Open 9:05				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 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		8:00	
9:00	Open 9:05	Open 9:15		9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E					Open 9:15					Open 9:45	9:30～10:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko		9:00	
	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	Open 9:45		10:00～11:00 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	9:30～10:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	Open 9:45	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	Open 9:45	Open 10:15	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	
10:00			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	11:30～12:30 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:00～12:00 60分 フロー＆リラクセスヨガ Lisa.E		11:00～12:00 60分 オリジナル26＆2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:30～13:00 90分 オリジナル26＆2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	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	11:30～12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	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	
11:00	11:00～12:00 60分 フロー＆リラクセスヨガ Lisa.E	11:00～12:30 90分 オリジナル26＆2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:30～13:00 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 ★ Nao	14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai						13:00～14:00 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E	12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E		12:30～13:30 60分 美Bodyメイク★ 比紹		11:00	
12:00					14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai						14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai	14:30～15:30 60分 アンチエイジングヨガ Ai		14:00～15:00 60分 リラクセスヨガ Kenji			12:00
13:00					16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	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		15:30 closed			13:00
14:00												17:30 closed						14:00
15:00		17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹			17:30～18:30 60分 フロー＆リラクセスヨガ Mika	19:00 closed	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 四季のヨガ Ai	17:30 closed		18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E				15:00
16:00			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 ★ 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 ★ Nao				19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri			16:00
17:00	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 【特】¥200プラス ホイールヨガ Ai	21:00～22:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji			21:00～22:00 60分 ヴィンヤサフロー Eri			17:00	
18:00							22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed							18:00
19:00																		19:00
20:00																		20:00
21:00																		21:00
22:00																		22:00
	12/16 Tuesdav	12/17 Wednesdav	12/18 Thursdav	12/19 Fridav	12/20 Saturdav	12/21 Sundav	12/22 Mondav	12/23 Tuesdav	12/24 Wednesdav	12/25 Thursdav	12/26 Fridav	12/27 Saturdav	12/28 Sundav	12/29 Mondav	12/30 Tuesdav		12/31 Wednesdav	

休館日