

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【5/1～5/15】

* 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。

	5/1 Thursday	5/2 Friday	5/3 Saturday	5/4 Sunday	5/5 Monday	5/6 Tuesday	5/7 Wednesday	5/8 Thursday	5/9 Friday	5/10 Saturday	5/11 Sunday	5/12 Monday	5/13 Tuesday	5/14 Wednesday	5/15 Thursday	
7:00			Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45					7:00
8:00		5/2クラス時間変更と追加クラスがあります	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 8:45	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 スローフローヨガ60 Lisa.E		Open 9:05			8:00
9:00	Open 9:45	9:00～10:00 60分 フロー & リラクックスヨガ Mayuko.E		9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	9:00～10:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:15	Open 9:45			9:30～10:30 60分 バーニングヨガ★ 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	9:00
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	10:00～11:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	10:30～11:30 60分 【特】¥200プラス ホイールヨガ AI	10:30～11:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	10:30～11:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	11:00～12:30 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	Open 10:15	10:00～11:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko			10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	10:00
11:00			11:30～12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	11:00～12:00 60分 リフレッシュヨガ Nao	12:00～13:00 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	12:00～13:00 60分 フロー & リラクックスヨガ Mika		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	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:00～12:00 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	11:00～12:00 60分 スローフローヨガ60 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】	11:00
12:00	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		12:30～13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao	13:30～14:30 60分 月ヨガ Mayuko.E	13:30～14:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko				13:00～14:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji	14:00～15:00 60分 デトックスヨガ Ai					12:00
13:00			13:00～14:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji	14:00～15:00 60分 デトックスヨガ Ai	15:00～16:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	15:00～16:00 60分 リラクックスヨガ Kenji					12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E					13:00
14:00			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	16:30 closed	16:30 closed					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			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	17:00 closed				15:00
16:00			17:30 closed													16:00
17:00							17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比 紹							17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比 紹		17:00
18:00		18:00～19:00 60分 美Bodyメイク★ 比 紹							18:00～19:00 60分 【特】¥200プラス ホイールヨガ AI			18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00～19:00 60分 フロー & リラクックスヨガ Mika			18:00
19:00	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 ★ 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	19:00
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			20:00
21:00	20:30～21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E	21:00～22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko					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 陰陽ヨガ Yoshiko			21:00～22:00 60分 眠る前のリラクックスヨガ Mayuko.E	21:00～22:00 60分 リラクックスヨガ Kenji	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	22:00 closed	22:15 closed					21:45 closed	22:00 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed		22:00 closed	22:00
	5/1 Thursday	5/2 Friday	5/3 Saturday	5/4 Sunday	5/5 Monday	5/6 Tuesday	5/7 Wednesday	5/8 Thursday	5/9 Friday	5/10 Saturday	5/11 Sunday	5/12 Monday	5/13 Tuesday	5/14 Wednesday	5/15 Thursday	