

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【5/16～5/31】

* 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。

	5/16 Friday	5/17 Saturday	5/18 Sunday	5/19 Monday	5/20 Tuesday	5/21 Wednesday	5/22 Thursday	5/23 Friday	5/24 Saturday	5/25 Sunday	5/26 Monday	5/27 Tuesday	5/28 Wednesday	5/29 Thursday	5/30 Friday	5/31 Saturday		
7:00		Open 7:45	Open 7:45				休館日		Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	7:00	
8:00		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						8:00～9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	8:00	
9:00					Open 9:05	Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15					9:00
10:00	Open 10:15	10:00～11:00 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	9:30～10:30 60分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	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		Open 10:15	10:00～11:00 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	9:30～10:30 60分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	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	10:00～11:00 60分 セルフケアヨガ 比紹	Open 10:15	10:00～11:00 60分 ビクラム60★ Sachi	10:00
11:00	10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:30～12:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:00～12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	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 Yoshiko	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】		10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:30～12:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao	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 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	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	11:30～12:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:00
12:00	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	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	15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai	16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed		12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	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	15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai	16:00～17:00 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi	17:00 closed			13:00～14:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji	12:00	
13:00																	13:00	
14:00																	14:00	
15:00																	15:00	
16:00																	16:00	
17:00																	17:00	
18:00	18:00～19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko.E			18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00～19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mika	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹		18:00～19:00 60分 四季のヨガ Ai			18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00～19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mika	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	18:00～19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko.E		18:00
19:00																	19:00	
20:00	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	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		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	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 陰陽ヨガ Yoshiko		20:00	
21:00	21:00～22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko			21:00～22:00 60分 トラディショナルヨガ Yoshie	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed		21:00～22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko			21:00～22:00 60分 トラディショナルヨガ Yoshie	21:00～22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	21:45 closed	21:45 closed		21:00		
22:00	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed		22:00	
	5/16 Friday	5/17 Saturday	5/18 Sunday	5/19 Monday	5/20 Tuesday	5/21 Wednesday	5/22 Thursday	5/23 Friday	5/24 Saturday	5/25 Sunday	5/26 Monday	5/27 Tuesday	5/28 Wednesday	5/29 Thursday	5/30 Friday	5/31 Saturday		