

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【7/16~7/31】

* 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。

	7/16 Wednesday	7/17 Thursday	7/18 Friday	7/19 Saturday	7/20 Sunday	7/21 Monday	7/22 Tuesday	7/23 Wednesday	7/24 Thursday	7/25 Friday	7/26 Saturday	7/27 Sunday	7/28 Monday	7/29 Tuesday	7/30 Wednesday	7/31 Thursday	
7:00				Open 7:45	Open 7:45			休館日			Open 7:45	Open 7:45					
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	Open 9:45	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		Open 9:05		
9:00	Open 9:15					9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko			Open 9:45				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	9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45			9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E					10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	Open 10:15		10:00~11:00 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 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E
11:00	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】		Open 10:15	10:00~11:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	10:30~11:30 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				10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:00~12:00 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】
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	11:30~12:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	12:30~13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao	12:00~13:00 60分 月ヨガ Mayuko.E				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 トラディショナルヨガ Chiharu.E				
13:00				13:00~14:00 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.E		13:30~14:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri						13:00~14:00 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.E	14:00~15:00 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E				
14:00					14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai								14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai				
15:00					14:30~15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo								14:30~15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo				
16:00					15:30~16:30 60分 トラディショナルヨガ Yoshie								15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai				
17:00				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			
18:00	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko.E	17:30 closed			18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika				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&リラクソヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	
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				19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★★ Ryoko			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 スタイリッシュヨガ2 ★★★ Ryoko	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
20:00																	
21:00	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				21:00~22:00 60分 リラクソヨガ Kenji			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 トラディショナルヨガ Yoshie	21:00~22:00 60分 リラクソヨガ 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
22:00	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed				22:15 closed				22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed		22:00 closed
	7/16 Wednesday	7/17 Thursday	7/18 Friday	7/19 Saturday	7/20 Sunday	7/21 Monday	7/22 Tuesday		7/23 Wednesday	7/24 Thursday	7/25 Friday	7/26 Saturday	7/27 Sunday	7/28 Monday	7/29 Tuesday	7/30 Wednesday	7/31 Thursday