

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【8/1～8/15】

* 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。

* 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。

	8/1 Friday	8/2 Saturday	8/3 Sunday	8/4 Monday	8/5 Tuesday	8/6 Wednesday	8/7 Thursday	8/8 Friday	8/9 Saturday	8/10 Sunday	8/11 Monday	8/12 Tuesday	8/13 Wednesday	8/14 Thursday	8/15 Friday	
7:00		Open 7:45	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		Open 9:05	Open 9:15			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 9:05	Open 9:15			8:00
9:00			9:30～10:30 60分 ヴァンヤサフロー Mayuko.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		9:30～10:30 60分 ヴァンヤサフロー Mayuko.E	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	9:30～10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45		9:00
10:00	Open 10:15	10:00～11:00 60分 ビクラム60★ Sachi		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 Mayuko.E	Open 10:15	10:00～11:00 60分 ビクラム60★ Sachi					10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	Open 10:15	10:00
11:00	10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		11:00～12:00 60分 リフレッシュヨガ Nao		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】		セルフケアヨガ 比紹		11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	10:30～11:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	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	11:00
12:00	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:30～12:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	12:30～13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー 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	11:30～12:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao		12:00～13:00 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E				12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	12:00
13:00		13:00～14:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E							13:00～14:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	13:00～14:00 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E						13:00
14:00		14:30～15:30 60分 デトックスヨガ Ai	14:00～15:00 60分 デトックスヨガ Ai							14:00～15:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	13:30～14:30 60分 月ヨガ Mayuko.E					14:00
15:00		15:00～16:00 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai						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	15:00～16:00 60分 トラディショナルヨガ Yoshie					15:00
16:00		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						16:00
17:00		17:30 closed				17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹			17:30 closed				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 フロー＆リラクセスヨガ Mayuko.E			18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00～19:00 60分 フロー＆リラクセスヨガ Mika			18:00～19:00 【特】¥200プラス ホイルヨガ AI				18:00～19:00 60分 フロー＆リラクセスヨガ Mika			18:00～19:00 60分 フロー＆リラクセスヨガ Mayuko.E	18:00
19:00						19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:00～20:00 60分 ハタベーシック60 Eri						19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:00～20:00 【特】¥200プラス ホイルヨガ Nao	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao	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			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				20:00
21:00	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 リラクセスヨガ 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 60分 スローフローヨガ60 Kenji				21:00～22:00 60分 リラクセスヨガ 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 60分 スローフローヨガ60 Kenji	21:00
22:00	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed				22:15 closed			22:15 closed	22:00
	8/1 Friday	8/2 Saturday	8/3 Sunday	8/4 Monday	8/5 Tuesday	8/6 Wednesday	8/7 Thursday	8/8 Friday	8/9 Saturday	8/10 Sunday	8/11 Monday	8/12 Tuesday	8/13 Wednesday	8/14 Thursday	8/15 Friday	