

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【8/16~8/31】

* 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。

	8/16 Saturday	8/17 Sunday	8/18 Monday	8/19 Tuesday	8/20 Wednesday	8/21 Thursday	8/22 Friday	8/23 Saturday	8/24 Sunday	8/25 Monday	8/26 Tuesday	8/27 Wednesday	8/28 Thursday	8/29 Friday	8/30 Saturday	8/31 Sunday	
7:00	Open 7:45	Open 7:45						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 【ビケラム】	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 【ビケラム】	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 【ビケラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	8:00
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				Open 9:45	9:30~10:30 60分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	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	9:00
10:00	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			10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	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 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 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		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 Lisa.E	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】		10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比較	11:30~12:30 60分 ストレッチヨガ Chiharu.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	11:00~12:00 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 【ビケラム】	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 比較	11:30~12:30 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:00
12:00	11:30~12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E						12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比較	11:30~12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E		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 比較	11:30~12:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比較	12:00
13:00	13:00~14:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	12:30~13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao				12:30~14:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】		13:00~14:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E					13:00~14:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	12:30~13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao	12:30~13:30 60分 コアバランスヨガ★ Nao	13:00
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						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	14:00
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							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	15:00
16:00		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	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	15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai	16:00
17:00	17:30 closed	17:00 closed						17:30 closed	17:00 closed						17:30 closed	17:00 closed	17:00
18:00			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		17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比較	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	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比較		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 60分 美Bodyメイク★ 比較	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E				19:00~20:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比較	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比較	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E		19:00~20:00 60分 月ヨガ 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			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			20:00
21:00			21:00~22:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 リラクソスヨガ 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 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		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 ボールヨガ AI	21:00~22:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji			21:00
22:00			22:15 closed	22:15 closed		21:45 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed		21:45 closed	22:15 closed			22:00
	8/16 Saturday	8/17 Sunday	8/18 Monday	8/19 Tuesday	8/20 Wednesday	8/21 Thursday	8/22 Friday	8/23 Saturday	8/24 Sunday	8/25 Monday	8/26 Tuesday	8/27 Wednesday	8/28 Thursday	8/29 Friday	8/30 Saturday	8/31 Sunday	