Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【9/16～9/30】

* 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。

	9/16 Tuesday	9/17 Wednesday	9/18 Thursday	9/19 Friday	9/20 Saturday	9/21 Sunday	9/22 Monday	9/23 Tuesday	9/24 Wednesday	9/25 Thursday	9/26 Friday	9/27 Saturday	9/28 Sunday	9/29 Monday	9/30 Tuesday	
7:00					Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45			
8:00				Open 8:45	8:00～9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 8:45				8:00～9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05	
9:00	Open 9:05	Open 9:15	Open 9:45	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E		9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	Open 9:45	9:00～10:00 60分 パーニングヨガ★ Lisa.E	9:30～10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45	Open 10:15		9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	Open 9:45	9:20～10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	
10:00	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	10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	10:00～11:00 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 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30～11:30 60分 スローフローヨガ60 Kenji	10:30～11:30 60分 スローフローヨガ60 Kenji	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	10:00～11:00 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		
11:00	11:00～12:00 60分 フロー&リラクソグ Lisa.E	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】		12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:30～12:30 60分 パーニングヨガ★ Lisa.E	11:00～12:00 60分 リフレッシュヨガ Nao	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	12:00～13:10 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko	11:00～12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	12:00～13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:30～12:30 60分 パーニングヨガ★ Lisa.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 フロー&リラクソグ Lisa.E	
12:00			12:00～13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】													
13:00					13:00～14:00 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.E	12:30～13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao		13:30～14:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko					13:00～14:00 60分 ハタ・ベーシック60 Eri	12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E		
14:00						14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ 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 四季のヨガ Ai		15:00～16:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko					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	16:30 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							17:30 closed							
18:00	18:00～19:00 60分 フロー&リラクソグ Mika	18:00～19:00 60分 セルフケアヨガ 比紹					18:00～19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E		17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 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&リラクソグ Mika	
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							19:00～20:00 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	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 ハタ・ベーシック ★ Mayuko.E	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Mayuko.E			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	
21:00	21:00～22:00 60分 リラクソグ 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		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 ホイルヨガ 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 リラクソグ Kenji	
22:00	22:15 closed	21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed			22:15 closed		21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed	
	9/16 Tuesday	9/17 Wednesday	9/18 Thursday	9/19 Friday	9/20 Saturday	9/21 Sunday	9/22 Monday	9/23 Tuesday	9/24 Wednesday	9/25 Thursday	9/26 Friday	9/27 Saturday	9/28 Sunday	9/29 Monday	9/30 Tuesday	