Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【10/1～10/15】

＊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。

＊1日にご予約できるクラスは2本までとなります。
＊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。

	10/1 Thursday	10/2 Friday	10/3 Saturday	10/4 Sunday	10/5 Monday	10/6 Tuesday	10/7 Wednesday	10/8 Thursday	10/9 Friday	10/10 Saturday	10/11 Sunday	10/12 Monday	10/13 Tuesday	10/14 Wednesday	10/15 Thursday	
7:00			Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45					7:00
8:00		Open 8:45	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				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
9:00		9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E				9:20～10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15		9:00
10:00	Open 9:45 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 比絽	10:00～11:00 60分 ビクラム60★ Sachi	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	Open 9:45 10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E		9:30～10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45 10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Yoshiko	Open 10:15 10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比絽	10:00～11:00 60分 ビクラム60★ Sachi	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	Open 9:45 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 Yoshiko	9:30～10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45 10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	10:00
11:00	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 比絽	11:30～12:30 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	11:00～12:00 60分 テンセグリティー・ヨガ Eri 12:30～13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	11:00～12:00 60分 フロー＆リラックスヨガ 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】	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比絽	11:30～12:30 60分 ハタベーシック60 Satomi.E	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E 12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E 13:00～14:00 60分 デトックスヨガ Mayuko.E	11:00～12:00 60分 フロー＆リラックスヨガ 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】	11:00 12:00 13:00
14:00			14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Mayuko.E	14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai 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	14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai	14:20～15:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri				14:00 15:00 16:00
16:00			16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Mayuko.E	17:00 closed						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 17:00 closed	16:00～17:00 60分 テンセグリティー・ヨガ Eri 17:30 closed				17:00
17:00			17:30～18:30 60分 フローピートヨガ Mika				17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比絽			17:30～18:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Mayuko.E			18:00～19:00 60分 フローピートヨガ Mika	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比絽		18:00
18:00			18:45 closed		18:00～19:00 60分 デトックスヨガ Mari.E	18:00～19:00 60分 フローピートヨガ Mika			18:00～19:00 【特】¥200プラス ホイールヨガ AI	18:45 closed						19:00
19:00	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 ★ Yoahiko			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	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比絽	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 ★ Mayuko.E				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★ 比絽	19:00～20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E	19:00 20:00
20:00	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 テンセグリティー・ヨガ Eri	21:00～22:00 60分 リラックスヨガ 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 リラックスヨガ 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	22:00 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed	21:45 closed	22:00 closed	22:15 closed				22:15 closed	21:45 closed	22:00 closed	22:00
	10/1 Thursday	10/2 Friday	10/3 Saturday	10/4 Sunday	10/5 Monday	10/6 Tuesday	10/7 Wednesday	10/8 Thursday	10/9 Friday	10/10 Saturday	10/11 Sunday	10/12 Monday	10/13 Tuesday	10/14 Wednesday	10/15 Thursday	