

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【2/16~2/28】

* 受講される皆様にお願ひ *

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。

* 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。

	2/16 Monday	2/17 Tuesday	2/18 Wednesday	2/19 Thursday	2/20 Friday	2/21 Saturday	2/22 Sunday	2/23 Monday	2/24 Tuesday	2/25 Wednesday	2/26 Thursday	2/27 Friday	2/28 Saturday	
7:00						Open 7:45	Open 7:35						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】	7:50~9:00 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko						8:00~9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	8:00
9:00	Open 9:45	Open 9:05 9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:15 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	9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E	10:00~11:00 60分 ピクラム60★ Sachi	9:30~10:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	Open 9:45 10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Yoshiko	Open 9:05 9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:15 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	Open 10:15 10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	10:00~11:00 60分 ピクラム60★ Sachi	9:00
10:00	10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E	11:00~12:00 60分 フロー&リラクソヨガ 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 比紹	11:30~12:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:30~12:30 60分 やさしいピラティス Yoshiko	11:00~12:00 60分 やさしいピラティス Yoshiko	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:00~13:30 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 ハタ・ベーシック60 Satomi.E	10:00
11:00							12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E							11:00
12:00	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E						13:00~14:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko							12:00
13:00							14:00~15:00 60分 フロー&リラクソヨガ Eri							13:00
14:00							14:30~15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo							14:00
15:00							15:30~16:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri							15:00
16:00							16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo							16:00
17:00							17:00 closed							17:00
18:00	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Eri		17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹										17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	18:00
19:00														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	19:00~20:00 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 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		20:00
21:00	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	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 スローフローヨガ60 Yoshiko	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	22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed				22:15 closed			22:15 closed		22:00
	2/16 Monday	2/17 Tuesday	2/18 Wednesday	2/19 Thursday	2/20 Friday	2/21 Saturday	2/22 Sunday	2/23 Monday	2/24 Tuesday	2/25 Wednesday	2/26 Thursday	2/27 Friday	2/28 Saturday	