

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【3/1~1/15】

* 受講される皆様にお会い *

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。

	3/1 Sunday	3/2 Monday	3/3 Tuesday	3/4 Wednesday	3/5 Thursday	3/6 Friday	3/7 Saturday	3/8 Sunday	3/9 Monday	3/10 Tuesday	3/11 Wednesday	3/12 Thursday	3/13 Friday	3/14 Saturday	3/15 Sunday		
7:00	Open 7:45		休館日				Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45	7:00	
8:00	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 【ビクラム】	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 【ビクラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	8:00
9:00					Open 9:15						Open 9:05						9:00
10:00	9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	Open 9:45			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	Open 9:45	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	9:30~10:30 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	Open 9:45				10:00
11:00	11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E			11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	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 比紹	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 Mayuko.E			10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Yoshiko	Open 10:15	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	11:00
12:00		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】	11:30~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】		11:30~12:30 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.E		11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E		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】	11:30~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:30~12:30 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.E	11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	12:00
13:00	12:30~13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao								12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E						13:00~14:00 60分 やさしいピラティス Yoshiko	12:30~13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao	13:00
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 アンチエイジングヨガ Ai						14:30~15:30 60分 アンチエイジングヨガ Ai	14:00~15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai	14:00
15:00									14:30~15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo						15:30~16:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Mayuko.E	15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai	15:00
16:00	15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai								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 Mayuko.E	16:00~17:00 60分 四季のヨガ Ai	16:00
17:00	17:00 closed								16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo						17:00 closed	17:00 closed	17:00
18:00		18:00~19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Eri			17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹					18:00~19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Eri	18:00~19:00 60分 フローミュージックヨガ Mika		17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	18:00~19:00 60分 【特】¥200プラス ホイールヨガ Ai			18:00
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				19:00
20:00		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 ★ 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 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 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 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		21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed		21:45 closed	21:45 closed	22:15 closed		22:00	
	3/1 Sunday	3/2 Monday	3/3 Tuesday	3/4 Wednesday	3/5 Thursday	3/6 Friday	3/7 Saturday	3/8 Sunday	3/9 Monday	3/10 Tuesday	3/11 Wednesday	3/12 Thursday	3/13 Friday	3/14 Saturday	3/15 Sunday		