

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【4/16~4/30】

* 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。

	4/16 Thursday	4/17 Friday	4/18 Saturday	4/19 Sunday	4/20 Monday	4/21 Tuesday	4/22 Wednesday	4/23 Thursday	4/24 Friday	4/25 Saturday	4/26 Sunday	4/27 Monday	4/28 Tuesday	4/29 Wednesday	4/30 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		Open 9:05			8:00	
9:00	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	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45			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	9:00~10:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	Open 9:45	9:00	
10:00	10:00~11:00 60分 ハタ・ピギナー Lisa.E	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紀	10:00~11:00 60分 ピクラム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・ピギナー Mayuko.E	Open 10:15	10:00~11:00 60分 ピクラム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・ピギナー Lisa	10:00	
11:00				11:00~12:00 60分 リフレッシュリンハヨガ Nao		11:00~12:00 60分 フロア&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】		セルフケアヨガ 比紀		11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E		11:00~12:00 60分 ハタ・ピギナー Mayuko.E	11:00~12:00 60分 セルフトケアヨガ 比紀		11:30~13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:00
12:00	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 比紀		12:30~13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao				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 比紀	12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E						12:00
13:00			13:00~14:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko														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						14:00
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							15:00
16:00			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			15:30~16:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko			16:00
17:00			17:30 closed	17:00 closed										17:00 closed			17:00
18:00					18:00~19:00 60分 デトックスヨガ Mari.E	18:00~19:00 60分 フロアミュージックヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紀		18:00~19:00 60分 四季のヨガ Ai		17:30~18:30 60分 美Bodyメイク★★ 比紀		18:00~19:00 60分 デトックスヨガ Mari.E	18:00~19:00 60分 フロアミュージックヨガ Mika			18:00
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 ★ 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	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紀	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E		19:30~20:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.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		19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E	19:00
20:00																	20:00
21:00	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 【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 テンセグリティー・ヨガ Eri	21:00~22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji		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				22:15 closed					22:00 closed		22:00
	4/16 Thursday	4/17 Friday	4/18 Saturday	4/19 Sunday	4/20 Monday	4/21 Tuesday	4/22 Wednesday	4/23 Thursday	4/24 Friday	4/25 Saturday	4/26 Sunday	4/27 Monday	4/28 Tuesday	4/29 Wednesday	4/30 Thursday		