

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[5/1~5/15]

* 受講される皆様にお願

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。

* 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** が付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。

	5/1 Friday	5/2 Saturday	5/3 Sunday	5/4 Monday	5/5 Tuesday	5/6 Wednesday	5/7 Thursday	5/8 Friday	5/9 Saturday	5/10 Sunday	5/11 Monday	5/12 Tuesday	5/13 Wednesday	5/14 Thursday	5/15 Friday		
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 【ピクラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	Open 8:45	Open 8:45	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			Open 8:45	8:00	
9:00	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	9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E	9:00~10:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa	9:00~10:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	Open 9:45				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	9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E	9:00	
10:00		10:00~11:00 60分 ピクラム60★ Sachi		10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	10:30~11:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko		10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa	Open 10:15	10:00~11:00 60分 ピクラム60★ Sachi	9:30~10:30 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 Mayuko.E			10:00~11:00 60分 ハタ・ビギナー Yoshiko		10:00	
11:00	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E			11:00~12:00 60分 セルフケアヨガ 比紹				11:00~12:00 60分 リフレッシュリンヨガ Nao					10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:00	
12:00	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:30~12:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E	12:00~13:00 60分 デトックスヨガ Mari.E	12:00~13:00 60分 フロームミュージックヨガ Mika	12:30~13:30 60分 美Bodyメイク★ 比紹	11:30~13:00 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 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 【ピクラム】	11:30~13:00 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	12:00	
13:00		13:00~14:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko		13:30~14:30 60分 テンセグリティーヨガ Eri	13:30~14:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko				13:00~14:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E	12:30~13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao						13:00	
14:00		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			14:00~15:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko				14:00~15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai						14:00	
15:00				15:00~16:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	15:00~16:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	15:30~16:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko										15:00	
16:00		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	15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai						16:00	
17:00		17:30 closed				17:00 closed										17:00	
18:00								18:00~19:00 60分 【特】¥200プラス ホイールヨガ Ai			18:00~19:00 60分 デトックスヨガ Mari.E	18:00~19:00 60分 フロームミュージックヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹			18:00	
19:00							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	19:30~20:30 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E							19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ 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 スローフローヨガ60 Kenji						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 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						22:00 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed	22:15 closed	22:00 closed	22:15 closed	22:00	
	5/1 Friday	5/2 Saturday	5/3 Sunday	5/4 Monday	5/5 Tuesday	5/6 Wednesday	5/7 Thursday	5/8 Friday	5/9 Saturday	5/10 Sunday	5/11 Monday	5/12 Tuesday	5/13 Wednesday	5/14 Thursday	5/15 Friday		