

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[5/16~5/31]

* 受講される皆様へお願い

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。

	5/16 Saturday	5/17 Sunday	5/18 Monday	5/19 Tuesday	5/20 Wednesday	5/21 Thursday	5/22 Friday	5/23 Saturday	5/24 Sunday	5/25 Monday	5/26 Tuesday	5/27 Wednesday	5/28 Thursday	5/29 Friday	5/30 Saturday	5/31 Sunday
7:00	Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45
8:00	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						8:00~9:30 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
9:00		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	9:30~10:30 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
10:00	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 Lisa	Open 10:15	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 Mayuko.E		10:00~11:00 60分 ビクラム60★ Sachi	
11:00		11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E		11:00~12:00 60分 フロア&リラクソヨガ Lisa.E	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 ストレッチヨガ Chiharu.E		11:00~12:00 60分 フロア&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】		11:30~12:30 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:00~12:00 60分 ハタベーシック60 Satomi.E
12:00		12:30~13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao							12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹							12:30~13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao
13:00	13:00~14:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko							13:00~14:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E			12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E					
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 60分 アンチエイジングヨガ Ai
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							14:30~15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	
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				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	17:30 closed	17:00 closed						17:30 closed								17:00 closed
18:00			18:00~19:00 60分 やさしいピラティス Yoshiko	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 比紹	18:00~19:00 60分 四季のヨガ Ai			18:00~19:00 60分 やさしいピラティス Yoshiko	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 比紹			17:30~18:30 60分 美Bodyメイク★ 比紹	18:45 closed
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										
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			19:30~20:30 60分 アンチエイジングヨガ Ai				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					
21:00			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 テンセグリティー・ヨガ Eri	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 【特】¥200プラス ホーイルヨガ AI			
22:00			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed			22:15 closed						
	5/16 Saturday	5/17 Sunday	5/18 Monday	5/19 Tuesday	5/20 Wednesday	5/21 Thursday	5/22 Friday	5/23 Saturday	5/24 Sunday	5/25 Monday	5/26 Tuesday	5/27 Wednesday	5/28 Thursday	5/29 Friday	5/30 Saturday	5/31 Sunday

休館日