

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【6/1～6/15】

* 受講される皆様にお願い

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。

	6/1 Monday	6/2 Tuesday	6/3 Wednesday	6/4 Thursday	6/5 Friday	6/6 Saturday	6/7 Sunday	6/8 Monday	6/9 Tuesday	6/10 Wednesday	6/11 Thursday	6/12 Friday	6/13 Saturday	6/14 Sunday	6/15 Monday	
7:00						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45		
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						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	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	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 10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E	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 Yoshiko	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	9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	Open 9:45 10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E	
10:00	10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E				10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹											
11:00		11:00～12:00 60分 フロー&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】	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 フロー&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】		11:30～13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	
12:00	11:30～12:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E															
13:00						13:00～14:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	12:30～13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao							13:00～14:00 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E	12:30～13:30 60分 美Bodyメイク 比紹	
14:00														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			
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		
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 フロームニッシュヨガ Mika	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹					18:00～19:00 60分 やさしいピラティス Yoshiko	18:00～19:00 60分 フロームニッシュヨガ Mika	18:00～19:00 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 60分 デトックスヨガ Mayuko.E	
19:00			19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:00～20:00 60分 やさしいピラティス Yoshiko		19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko		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 ★ Mayuko.E		19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	
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														
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 リラックスヨガ Kenji	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30～21:30 60分 ハタベーシック60 Yoshiko	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 リラックスヨガ Kenji	21:00～22:00 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	
22:00	22:15 closed	22:15 closed		22:00 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:00 closed	22:15 closed		22:15 closed	
	6/1 Monday	6/2 Tuesday	6/3 Wednesday	6/4 Thursday	6/5 Friday	6/6 Saturday	6/7 Sunday	6/8 Monday	6/9 Tuesday	6/10 Wednesday	6/11 Thursday	6/12 Friday	6/13 Saturday	6/14 Sunday	6/15 Monday	