

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【6/16～6/30】

* 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。

	6/16 Tuesday	6/17 Wednesday	6/18 Thursday	6/19 Friday	6/20 Saturday	6/21 Sunday	6/22 Monday	6/23 Tuesday	6/24 Wednesday	6/25 Thursday	6/26 Friday	6/27 Saturday	6/28 Sunday	6/29 Monday	6/30 Tuesday			
7:00					Open 7:45	Open 7:45	休館日					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 9:05				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	8:00	
9:00	Open 9:05	Open 9:15		9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E					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		9:20～10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	9:00	
10:00	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	10:00～11:00 60分 ハタ・ピギナー Lisa.E	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 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 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	11:00～12:00 60分 フロー&リラクソヨガ Lisa.E	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】		11:00～12:00 60分 セルフケアヨガ 比紹			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 60分 ピクラム60★ Sachi	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	11:30～12:30 60分 ハタ・ピギナー Mayuko.E	11:00～12:00 60分 フロー&リラクソヨガ Lisa.E	11:00
12:00				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	11:30～12:30 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao						12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹		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								14:30～15:30 60分 アンチエイジングヨガ Ai	14:00～15:00 60分			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						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						16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo								16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed			17:00
18:00		17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹				17:30 closed								17:30～18:30 60分 美Bodyメイク★ 比紹		18:00～19:00 60分 デトックスヨガ Mari.E	18:00～19:00 60分 フロー・ピートヨガ Mika	18:00
19:00	18:00～19:00 60分 フロー・ピートヨガ Mika	19:00～20:00 60分 セルフケアヨガ 比紹	19:00～20:00 60分						18:00～19:00 60分 フロー・ピートヨガ Mika	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:00～20:00 60分		18:00～19:00 60分 四季のヨガ Ai					19:00
20:00	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 ★ 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	19:30～20:30 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	20:00	
21:00	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 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 【特】¥200プラス ホイールヨガ AI	21:00～22:00 60分			21:00～22:00 60分 デンセグリティール・ヨガ Eri	21:00～22:00 60分 リラクソヨガ 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		22:15 closed	22:15 closed	22:00	
	6/16 Tuesday	6/17 Wednesday	6/18 Thursday	6/19 Friday	6/20 Saturday	6/21 Sunday		6/22 Monday	6/23 Tuesday	6/24 Wednesday	6/25 Thursday	6/26 Friday	6/27 Saturday	6/28 Sunday	6/29 Monday	6/30 Tuesday		