

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[7/1~7/15]

* 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。

	7/1 Wednesday	7/2 Thursday	7/3 Friday	7/4 Saturday	7/5 Sunday	7/6 Monday	7/7 Tuesday	7/8 Wednesday	7/9 Thursday	7/10 Friday	7/11 Saturday	7/12 Sunday	7/13 Monday	7/14 Tuesday	7/15 Wednesday
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 【ピクラム】	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 【ピクラム】	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E		Open 9:05	
9:00	Open 9:15		9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E			Open 9:45	Open 9:15	Open 9:15	Open 9:45				Open 9:45	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	Open 9:15
10:00	9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45		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	9:30~10:30 60分 フロー&リラクソスヨガ Lisa.E	9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 9:45	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		9:30~10:30 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E
11:00	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】		10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:00~12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao	11:00~12:00 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	11:00~12:00 60分 バーニングヨガ★ Lisa.E	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	Open 9:45		11:00~12:00 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 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:00~12:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Lisa.E	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】
12:00		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	12:30~13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao		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 【ピクラム】	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			
13:00												13:00~14:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko			
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			
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					15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai							15:30~16:30 60分 四季のヨガ Ai			
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			
18:00	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹				17:00 closed			17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹				17:30 closed			17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹
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				18:00~19:00 60分 デトックスヨガ Mari.E	18:00~19:00 60分 フローミュージックヨガ Mika	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				18:00~19:00 60分 デトックスヨガ Mari.E	18:00~19:00 60分 フロービートヨガ Mika	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹
20:00			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 ★ Mayuko.E			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	
21:00	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						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					20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	
22:00	21:45 closed	22:00 closed	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	21:45 closed	22:00 closed	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	21:45 closed
	7/1 Wednesday	7/2 Thursday	7/3 Friday	7/4 Saturday	7/5 Sunday	7/6 Monday	7/7 Tuesday	7/8 Wednesday	7/9 Thursday	7/10 Friday	7/11 Saturday	7/12 Sunday	7/13 Monday	7/14 Tuesday	7/15 Wednesday