

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【7/16～7/31】

* 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。

	7/16 Thursday	7/17 Friday	7/18 Saturday	7/19 Sunday	7/20 Monday	7/21 Tuesday	7/22 Wednesday	7/23 Thursday	7/24 Friday	7/25 Saturday	7/26 Sunday	7/27 Monday	7/28 Tuesday	7/29 Wednesday	7/30 Thursday	7/31 Friday	
7:00			Open 7:45	Open 7:45				休館日		Open 7:45	Open 7:45					Open 8:45	7:00
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		Open 9:05	Open 9:15			8:00～9:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	8:00～9:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko		Open 9:05	Open 9:15			8:00
9:00	Open 9:45	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	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 10:15		9:30～10:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	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	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E	9:00
10:00	10:00～11:00 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	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 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.E	10:30～11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	10:00
11:00			11:30～12:30 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.E	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 やさしいピラティス Yoshiko	11:00～12:30 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	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E	11:30～12:30 60分 フロー&リラクセスヨガ Lisa.E	11:00～12:00 60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】	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹		11:00
12:00	11:30～13:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	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					12:00～13:00 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				14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai	14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	13:00～14:00 60分 デトックスヨガ Mari.E				13:00～14:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai						13:00
14:00					15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai	16:00～17:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri				14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai	17:00 closed					14:00
15:00					17:00 closed	17:30 closed				16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed						15:00
16:00							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 デトックスヨガ Mari.E	18:00～19:00 60分 フロー・ビートヨガ Mika	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹			16:00
17:00										17:30 closed							17:00
18:00									18:00～19:00 60分 四季のヨガ Ai								18:00
19:00	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		19:30～20:30 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	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	19:00
20:00																	20:00
21:00	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 リラクセスヨガ Kenji	21:00～22:00 60分 スローフローヨガ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 リラクセスヨガ 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				22:15 closed			22:15 closed			22:15 closed	22:15 closed			22:15 closed	22:00
	7/16 Thursday	7/17 Friday	7/18 Saturday	7/19 Sunday	7/20 Monday	7/21 Tuesday	7/22 Wednesday	7/23 Thursday	7/24 Friday	7/25 Saturday	7/26 Sunday	7/27 Monday	7/28 Tuesday	7/29 Wednesday	7/30 Thursday	7/31 Friday	