

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【8/1～8/15】

* 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** がに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。

	8/1 Saturday	8/2 Sunday	8/3 Monday	8/4 Tuesday	8/5 Wednesday	8/6 Thursday	8/7 Friday	8/8 Saturday	8/9 Sunday	8/10 Monday	8/11 Tuesday	8/12 Wednesday	8/13 Thursday	8/14 Friday	8/15 Saturday	
7:00	Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	7:00
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	Open 9:15		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		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	9:00～10:00 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 9:45	Open 10:15		9:00
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 Yoshiko	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 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 60分 ビクラム60★ Sachi	10:00
11:00		11:00～12:00 60分 リフレッシュリンバヨガ 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】	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	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	11:00～12:00 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】	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:30～12:30 60分 ハタ・ベーシック60 Satomi.E	11:00
12:00	12:30～13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao								12:30～13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E		12:30～13:30 60分 整&陰ヨガ Ryoko				13:00～14:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	12:00
13:00	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									14:00～15:10 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko				14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	13:00
14:00	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									15:30～16:30 60分 リラックスヨガ Kenji				16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	14:00
15:00	16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed						16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Mayuko.E	17:00 closed		17:00 closed				17:30 closed	15:00
16:00	17:30 closed				17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹			17:30～18:30 60分 フロー・ビートヨガ Mika		18:00～19:00 60分 デトックスヨガ Mari.E		17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00～19:00 【特】¥200プラス ホイールヨガ Ai		16:00
17:00			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	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	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 ★ Yoshiko		17:00
18:00			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	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 スローフロー・ヨガ60 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 Mayuko.E	21:00～22:00 60分 スローフロー・ヨガ60 Kenji	21:00～22:00 60分 スローフロー・ヨガ60 Kenji		18:00
19:00			21:00～22:00 60分 デンセグリティー・ヨガ Eri	21:00～22:00 60分 リラックスヨガ Kenji	21:45 closed	22:00 closed	22:15 closed			21:00～22:00 60分 デンセグリティー・ヨガ Eri	21:45 closed	22:00 closed	22:15 closed	22:15 closed		19:00
20:00			22:15 closed							22:15 closed						20:00
21:00	8/1 Saturday	8/2 Sunday	8/3 Monday	8/4 Tuesday	8/5 Wednesday	8/6 Thursday	8/7 Friday	8/8 Saturday	8/9 Sunday	8/10 Monday	8/11 Tuesday	8/12 Wednesday	8/13 Thursday	8/14 Friday	8/15 Saturday	