

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【9/16～9/30】

* 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。

	9/16 Wednesday	9/17 Thursday	9/18 Friday	9/19 Saturday	9/20 Sunday	9/21 Monday	9/22 Tuesday	9/23 Wednesday	9/24 Thursday	9/25 Friday	9/26 Saturday	9/27 Sunday	9/28 Monday	9/29 Tuesday	9/30 Wednesday	
7:00				Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45			Open 9:15	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	Open 9:15	8:00
9:00	Open 9:15	Open 9:45	9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E		9:30～10:30 60分	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		9:30～10:30 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	9:00
10:00	9:30～10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	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 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 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E		10:00～11:00 60分 ピクラム60★ Sachi		10:00～11:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E			10:00
11:00	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 リフレッシュリハヨガ Nao	11:00～12:00 60分 ハタ・ビギナー Mayuko.E	11:00～12:00 60分 フロー・ビートヨガ Mika	11:00～12:00 60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】	12:00～13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	11:00～12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E		11:00～12:00 60分 フロー・ビートヨガ Lisa.E	11:00～12:00 60分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】		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	13:00～14:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	13:00～14:00 60分 やさしいピラティス Yoshiko	12:30～13:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko	13:00～14:00 60分 セルフケアヨガ 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	15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai	14:00～15:00 60分 フロー・リラクソヨガ Lisa.E	14:30～15:30 60分 美Bodyメイク★ 比紹				14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai				13:00
14:00				16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed	16:00～17:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri	14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai	15:30～16:30 60分 リラクソヨガ Kenji	16:00～17:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko		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				14:00
15:00				17:30 closed		17:30 closed	17:00 closed	17:30 closed			17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	17:00 closed				15:00
16:00											17:30～18:30 60分 特別クラス Mayuko.E	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											18:45 closed					17:00
18:00	17:30～18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Eri						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	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	18:00
19:00																19:00
20:00																20:00
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	21:00～22:00 60分 スローフローヨガ60 Kenji						20:30～21:30 60分 ホイールヨガ AI	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	21:00～22:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	21:45 closed	21:00
22:00	21:45 closed		22:15 closed						21:45 closed	22:15 closed			22:15 closed			22:00
	9/16 Wednesday	9/17 Thursday	9/18 Friday	9/19 Saturday	9/20 Sunday	9/21 Monday	9/22 Tuesday	9/23 Wednesday	9/24 Thursday	9/25 Friday	9/26 Saturday	9/27 Sunday	9/28 Monday	9/29 Tuesday	9/30 Wednesday	