

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[10/1~10/15]

*** 受講される皆様にお願ひ ***

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**
ご連絡くださいますようお願いいたします。

*** 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。

	10/1 Monday	10/2 Tuesday	10/3 Wednesday	10/4 Thursday	10/5 Friday	10/6 Saturday	10/7 Sunday	10/8 Monday	10/9 Tuesday	10/10 Wednesday	10/11 Thursday	10/12 Friday	10/13 Saturday	10/14 Sunday	10/15 Monday	
8:00				休館日												
9:00							Open 8:45	Open 8:45	Open 8:45					Open 8:45	Open 8:45	
10:00	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15			Open 10:45	9:00~10:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:00~10:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko	9:00~10:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15
11:00	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~11:30 60分 ヴィンヤサ・フロー Reiko	10:30~11:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko			11:00~12:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	10:40~11:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Yoshiko	10:40~11:40 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~11:30 60分 ヴィンヤサ・フロー Reiko	10:30~11:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko	Open 10:45	Open 10:45	10:40~11:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Sawa	10:30~11:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko
12:00	12:00~13:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	12:00~13:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko			12:30~13:30 60分 ストレッチヨガ Natsu	12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 90分 バーカンメッド・90 ★★★ Yuko	12:10~13:20 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	12:00~13:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko				12:00~13:30 90分 バーカンメッド・90 ★★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko
13:00		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu					13:40~14:50 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	14:00~15:00 60分 美Bodyメイク 比較	14:00~15:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu		12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比較		12:30~13:30 60分 ストレッチヨガ Natsu		
14:00												14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比較		13:40~14:50 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	14:00~15:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka	
15:00																
16:00							15:20~16:20 60分 アンチエイジングヨガ Nana	15:30~16:30 60分 セルフケアヨガ 比較	15:30~16:30 60分 デトックスヨガ Fumiko					15:20~16:20 60分 アンチエイジングヨガ Nana	15:30~16:30 60分 デトックスヨガ Tsuka	
17:00																
18:00	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		17:45~18:45 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko				18:30 closed	18:45 closed	18:30 closed		17:45~18:45 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			18:30 closed	18:45 closed	
19:00		19:15~20:15 60分 体にやさしい陰ヨガ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka			19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko				19:15~20:25 70分 スタイルリッシュヨガ ★ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:15~20:45 90分 バーカンメッド・90 ★★★ Yuko	19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko			
20:00	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko															19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko
21:00	21:00~22:00 60分 おやすみリラックスヨガ Tsuka	21:00~22:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko	21:00~22:00 60分 ハタ・ビギナー Fumiko			21:00~22:00 60分 パワーストリー ★ Yoshiko				21:00~22:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko	21:00~22:00 60分 ハタ・ビギナー Fumiko	21:15~22:15 60分 ストレッチヨガ Mika	21:00~22:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko			21:00~22:00 60分 おやすみリラックスヨガ Tsuka
22:00	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed			22:30 closed				22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed
	10/1 Monday	10/2 Tuesday	10/3 Wednesday		10/4 Thursday	10/5 Friday	10/6 Saturday	10/7 Sunday	10/8 Monday	10/9 Tuesday	10/10 Wednesday	10/11 Thursday	10/12 Friday	10/13 Saturday	10/14 Sunday	10/15 Monday