

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【10/16~10/31】

* 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。

	10/16 Tuesday	10/17 Wednesday	10/18 Thursday	10/19 Friday	10/20 Saturday	10/21 Sunday	10/22 Monday	10/23 Tuesday	10/24 Wednesday	10/25 Thursday	10/26 Friday	10/27 Saturday	10/28 Sunday	10/29 Monday	10/30 Tuesday	10/31 Wednesday		
8:00					Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45				8:00	
9:00					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 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:00~10:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko				9:00	
10:00	Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	10:00	
11:00	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 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~11:30 60分 デトックスヨガ Yuko	10:30~11:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko	Open 10:45	Open 10:45	11:00~12:10 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	11:00~12:00 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 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	12:00~13:00 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		11:00~12:00 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 90分 パーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:00~13:10 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko		12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko			12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 90分 パーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:00~13:10 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	12:00~13:00 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		12:00
13:00			12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比紹	12:30~13:30 60分 ストレッチヨガ Natsu						12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比紹							13:00	
14:00	13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu		14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比紹		13:40~14:50 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	14:00~15:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu			14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比紹		13:40~14:50 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	14:00~15:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu		14:00
15:00																14:30~15:30 60分 デトックスヨガ Yuko	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 デトックスヨガ Tsuka						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				16:00
17:00						16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Nana	17:00~18:15 75分 スローフローヨガ ★ Yuko						16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Nana	17:00~18:15 75分 スローフローヨガ ★ Yuko				17:00
18:00		17:45~18:45 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			18:30 closed	18:45 closed	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	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko				18:00
19:00																		19:00
20:00	19:15~20:15 60分 体によさしい陰ヨガ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:30~20:40 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:15~20:25 70分 スタイルッシュヨガ ★ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:15~20:45 90分 パーカンマッド・90 ★★★ Yuko	19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko			19:30~20:40 60分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:15~20:15 60分 体によさしい陰ヨガ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	20:00	
21:00	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	21:00~22:00 60分 パワーヨガ★ Yoshiko			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		21:15~22:15 60分 ストレッチヨガ Mika	21:00~22:00 60分 パワーヨガ★ Yoshiko		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	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	22:30 closed	22:00	
	10/16 Tuesday	10/17 Wednesday	10/18 Thursday	10/19 Friday	10/20 Saturday	10/21 Sunday	10/22 Monday	10/23 Tuesday	10/24 Wednesday	10/25 Thursday	10/26 Friday	10/27 Saturday	10/28 Sunday	10/29 Monday	10/30 Tuesday	10/31 Wednesday		