

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[11/1~11/15]

\* 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** こと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。

	11/1 Thursday	11/2 Friday	11/3 Saturday	11/4 Sunday	11/5 Monday	11/6 Tuesday	11/7 Wednesday	11/8 Thursday	11/9 Friday	11/10 Saturday	11/11 Sunday	11/12 Monday	11/13 Tuesday	11/14 Wednesday	11/15 Thursday	
8:00	休館日		Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45					
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					
10:00			Open 10:45			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15		Open 10:45	Open 10:45		Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	
11:00			11:00~12:00 60分 体によさしい陰ヨガ 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 Fumiko	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~11:30 60分 ヴァンヤサ・フロー Reiko	10:30~11:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko	11:00~12:10 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	11:00~12:00 60分 やさしいフローヨガ Natsu	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 ヴァンヤサ・フロー Reiko	10:30~11:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko	11:00~12:10 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko
12:00			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 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	12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比綴	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 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	12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比綴
13:00				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 比綴		13:40~14:50 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	14:00~15:00 60分 美Bodyメイク 比綴		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 比綴
14:00																
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 セルフケアヨガ 比綴				
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				
18:00				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		17:45~18:45 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko	
19:00																
20:00			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 スタイルリッシュヨガ ★ 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	19:15~20:15 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	19:15~20:45 90分 パーカンマッド・90 ★★ Yuko
21:00			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	21:15~22:15 60分 ストレッチヨガ Mika
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