

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[11/16~11/30]

*** 受講される皆様にお願い ***

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。

	11/16 Friday	11/17 Saturday	11/18 Sunday	11/19 Monday	11/20 Tuesday	11/21 Wednesday	11/22 Thursday	11/23 Friday	11/24 Saturday	11/25 Sunday	11/26 Monday	11/27 Tuesday	11/28 Wednesday	11/29 Thursday	11/30 Friday	
8:00		Open 8:45	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					9:00~10:15 75分 スローフローヨガ ★ 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 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:45	Open 10:45	
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 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	11:00~12:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	10:40~11:40 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 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	11:00~12:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	11:00~12:00 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	
12:00		12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 90分 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカンマッド・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 比較	12:10~13:10 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 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカンマッド・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 比較	12:30~13:30 60分 ストレッチヨガ Natsu	
13:00	12:30~13:30 60分 ストレッチヨガ Natsu				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 比較	13:40~14:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	13:40~14:50 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	14:00~15:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka					
14:00		13:40~14:50 70分 バーカンマッド・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				
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													
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													
18:00		18:30 closed	18:45 closed	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko				18:30 closed	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 バーカンマッド・ビギナー ★ 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 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko	19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	
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 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	
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	
	11/16 Friday	11/17 Saturday	11/18 Sunday	11/19 Monday	11/20 Tuesday	11/21 Wednesday	11/22 Thursday	11/23 Friday	11/24 Saturday	11/25 Sunday	11/26 Monday	11/27 Tuesday	11/28 Wednesday	11/29 Thursday	11/30 Friday	