Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【12/1～12/15】

＊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。

	12/1 Saturday	12/2 Sunday	12/3 Monday	12/4 Tuesday	12/5 Wednesday	12/6 Thursday	12/7 Friday	12/8 Saturday	12/9 Sunday	12/10 Monday	12/11 Tuesday	12/12 Wednesday	12/13 Thursday	12/14 Friday	12/15 Saturday	
8:00	Open 8:45	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						9:00～10:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:00
10:00			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15				10:00
11:00	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	Open 10:45 11:00～12:10 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	Open 10:45 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 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	Open 10:45 11:00～12:10 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	Open 10:45 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	11:00
12:00	12:10～13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00～13:30 90分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90 ★★ Yuko	12:00～13:10 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ 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	12:40～13:40 60分 美Bodyメイク 比絽	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 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90 ★★ Yuko	12:00～13:10 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ 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	12:40～13:40 60分 美Bodyメイク 比絽	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
13:00	13:40～14:50 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ 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 比絽		13:40～14:50 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ 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 比絽		13:40～14:50 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	14:00
15:00	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						15:20～16:20 60分 アロマ・スローフロー Yoshiko	15:00
16:00	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			17:45～18:45 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			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			17:45～18:45 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			16:50～17:50 60分 ストレッチヨガ Yoshiko	16:00
17:00	18:30 closed	18:45 closed	18:00～19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko					18:30 closed	18:45 closed	18:00～19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko					18:30 closed	17:00
18:00			19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:15～20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:30～20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:30～20:40 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ 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 体にやさしい陰ヨガ Ryoko	19:30～20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:15～20:45 90分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90 ★★ Yuko	19:30～20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	19:00
20:00			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	21:15～22:15 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	20:00
21:00			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		21:00
22:00																22:00
	12/1 Saturday	12/2 Sunday	12/3 Monday	12/4 Tuesday	12/5 Wednesday	12/6 Thursday	12/7 Friday	12/8 Saturday	12/9 Sunday	12/10 Monday	12/11 Tuesday	12/12 Wednesday	12/13 Thursday	12/14 Friday	12/15 Saturday	