

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[12/16~12/27]

* 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。

	12/16 Sunday	12/17 Monday	12/18 Tuesday	12/19 Wednesday	12/20 Thursday	12/21 Friday	12/22 Saturday	12/23 Sunday	12/24 Monday	12/25 Tuesday	12/26 Wednesday	12/27 Thursday		
8:00	Open 8:45	休館日					Open 8:45	Open 8:45	Open 8:45				8:00	
9:00	9:00~10:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko						9:00~10:10 70分 ハタ・ビギナー ★ Yuko	9:00~10:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko	9:00~10:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko				9:00	
10:00				Open 10:15	Open 10:15						Open 10:15	Open 10:15		10:00
11:00	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Sawa			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 美Bodyメイク 比紹	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
12:00	12:00~13:30 90分 バーカンマッド・90 ★★ 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・ビギナー ★ Yuko		11:00~12:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	12:10~13:10 60分 セルフケアヨガ 比紹	12:00~13:30 90分 バーカンマッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 ハタ・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・ビギナー ★ 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	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 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	13:40~14:40 60分 リラクソヨガ 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	14:00
15:00														15:00
16:00	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	15:00~16:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka				16:00
17:00	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	16:45 closed	16:30~17:45 75分 スローフローヨガ ★ Yuko				17:00
18:00	18:45 closed							18:15 closed		18:00 closed		17:45~18:45 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko		18:00
19:00														19:00
20:00				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 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko				19:15~20:15 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 バーカンマッド・90 ★★ Yuko	20:00
21:00				21:00~22:00 60分 アロマ・スローフロー Yoshiko	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★				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			22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed				22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:00	
	12/16 Sunday	12/17 Monday	12/18 Tuesday	12/19 Wednesday	12/20 Thursday	12/21 Friday	12/22 Saturday	12/23 Sunday	12/24 Monday	12/25 Tuesday	12/26 Wednesday	12/27 Thursday		