

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE 【年末年始 12/28～1/6】

* 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。

	12/28 Friday	12/29 Saturday	12/30 Sunday	12/31 Monday	1/1 Tuesday	1/2 Wednesday	1/3 Thursday	1/4 Friday	1/5 Saturday	1/6 Sunday	
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				Open 9:45		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 10:45					Open 10:15	10:00～11:10 70分 ★ Yuko	Open 10:45			10:00
11:00	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 アロマ・スローフロー Yuko		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	11:00
12:00		12:10～13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00～13:10 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko			12:00～13:00 60分 ハタ・ビギナー Fumiko	11:40～12:40 60分 美Bodyメイク 比紹		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
13:00	12:30～13:30 60分 ストレッチヨガ Natsu						13:00～14:00 60分 セルフケアヨガ 比紹	12:30～13:30 60分 ストレッチヨガ Natsu			13:00
14:00		13:40～14:50 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	13:30～14:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka			13:30～14:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	14:20～15:35 75分 スローフローヨガ ★ Yuko		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	14:00
15:00			14:50～15:50 60分 デトックスヨガ Tsuka								15:00
16:00		15:20～16:20 60分 アンチエイジングヨガ Nana	16:15 closed			15:10～16:10 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka	16:00～17:00 60分 ストレッチヨガ Mika		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							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		18:15 closed					17:30～18:30 60分 ハタ・ビギナー Yuko		18:30 closed	18:45 closed	18:00
19:00							19:00 closed				19:00
20:00	19:30～20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko							19:30～20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yoshiko			20:00
21:00	21:00～22:10 70分 太陽礼拝 ★ Yoshiko							21:00～22:00 60分 パワーヨガ★ Yoshiko			21:00
22:00	22:30 closed							22:30 closed			22:00
	12/28 Friday	12/29 Saturday	12/30 Sunday	12/31 Monday	1/1 Tuesday	1/2 Wednesday	1/3 Thursday	1/4 Friday	1/5 Saturday	1/6 Sunday	