

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[3/1~3/15]

* 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。

	3/1 Thursday	3/2 Friday	3/3 Saturday	3/4 Sunday	3/5 Monday	3/6 Tuesday	3/7 Wednesday	3/8 Thursday	3/9 Friday	3/10 Saturday	3/11 Sunday	3/12 Monday	3/13 Tuesday	3/14 Wednesday	3/15 Thursday		
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・ベアシック ★ Yuko	9:00~10:00 60分 スタイルアップヨガ Sonoe						9:00~10:10 70分 ★ ハタ・ベアシック ★ Yuko	9:00~10:00 60分 スタイルアップヨガ Sonoe					9:00	
10:00	Open 10:45	Open 10:45				Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15		10:00	
11:00	11:00~12:10 70分 ★ バーカンマッド・ビキナー ★ Rie	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	10:20~11:20 60分 じっくりストレッチヨガ Sonoe		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	Open 10:45	Open 10:45	10:40~11:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yoshiko	10:20~11:20 60分 じっくりストレッチヨガ Sonoe	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~11:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	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・ビキナー ★ Rie	11:00	
12:00			12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	11:40~13:10 90分 ★ バーカンマッド・90 ★ Yuko						12:10~13:10 60分 アロマ・スローフロー Yoshiko	11:40~13:10 90分 ★ バーカンマッド・90 ★ Yuko	12:00~13:10 70分 ★ バーカンマッド・ビキナー ★ Yuko				12:00	
13:00	13:00~14:00 60分 巡りアップヨガ Rie	13:00~14:00 60分 ストレッチヨガ Natsu	13:40~14:50 70分 ★ バーカンマッド・ビキナー ★ Yuko	13:30~14:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Reiko		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu				13:40~14:50 70分 ★ バーカンマッド・ビキナー ★ Yuko	13:30~14:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu			13:00	
14:00	14:30~15:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko							14:30~15:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko									14:00
15:00			15:20~16:20 60分 デトックスヨガ Nana	15:00~16:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko						15:20~16:20 60分 デトックスヨガ Yuko	15:00~16:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko					15:00	
16:00				16:20~17:20 60分 ★ コア・パワー★ Ranko							16:20~17:20 60分 ★ コア・パワー★ Ranko					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	
18:00			18:30 closed	17:40~18:40 60分 体にやさしい陰ヨガ Ranko		17:45~18:45 60分 デトックスヨガ Yuki				18:30 closed	17:40~18:40 60分 体にやさしい陰ヨガ Ranko					18:00	
19:00				19:00 closed						19:00 closed						19:00	
20:00	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 Fumiko				19:15~20:25 70分 スタイルリッシュヨガ ★ Ryoko	19:15~20:15 60分【女性限定】 ボディメイク ★ Yuki	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 Fumiko			19:30~20:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Ranko	19:15~20:25 70分 スタイルリッシュヨガ ★ Ryoko	19:15~20:15 60分 ストレッチヨガ Natsu	19:15~20:45 90分 ★ バーカンマッド・90 ★ Yuko	20:00	
21:00	21:15~22:15 60分 ストレッチヨガ Sho	21:00~22:00 60分 パワーヨガ・ライト Yoshiko				21:00~22:00 60分 アロマ・スローフロー Yoshiko	21:00~22:00 60分 ハタ・ビキナー Fumiko		21:00~22:00 60分 パワーヨガ・ライト Yoshiko			21:00~22:10 70分 ★ ハタ・ベアシック ★ Yuko	21:00~22:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko	21:00~22:00 60分 ハタ・ビキナー Fumiko	21:15~22:15 60分 ストレッチヨガ Sho	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	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:00	
	3/1 Thursday	3/2 Friday	3/3 Saturday	3/4 Sunday	3/5 Monday	3/6 Tuesday	3/7 Wednesday	3/8 Thursday	3/9 Friday	3/10 Saturday	3/11 Sunday	3/12 Monday	3/13 Tuesday	3/14 Wednesday	3/15 Thursday		

休館日