

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[3/16~3/31]

* 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。

	3/16 Friday	3/17 Saturday	3/18 Sunday	3/19 Monday	3/20 Tuesday	3/21 Wednesday	3/22 Thursday	3/23 Friday	3/24 Saturday	3/25 Sunday	3/26 Monday	3/27 Tuesday	3/28 Wednesday	3/29 Thursday	3/30 Friday	3/31 Saturday	
8:00		Open 8:45	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 スタイルアップヨガ Sonoe			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 スタイルアップヨガ Sonoe						9:00~10:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	
10:00			10:20~11:20 60分 Sonoe	Open 10:15	Open 10:15					10:20~11:20 60分 Sonoe	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15				
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	11:40~13:10 90分 ★ ★ Yuko	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	10:40~11:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Reiko	11:00~12:10 70分 ★ 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	11:40~13:10 90分 ★ ★ Yuko	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 ★ Rie	11:00~12:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Reiko	10:40~11:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	
12:00		12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:10~13:10 90分 ★ ★ Yuko	12:00~13:10 70分 ★ Yuko		12:00~13:00 60分 ハタ・ビギナー Fumiko			12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:10 90分 ★ ★ Yuko	12:00~13:10 70分 ★ Yuko		12:15~13:25 70分 ★ Yuko			12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	
13:00	13:00~14:00 60分 ストレッチヨガ Natsu	13:40~14:50 70分 ★ Yuko	13:30~14:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kyoko		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu	13:30~14:30 60分 ストレッチヨガ Nana	14:30~15:30 60分 ★ Reiko	13:00~14:00 60分 巡りアップヨガ Rie	13:40~14:50 70分 ★ Yuko	13:40~14:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu		14:30~15:30 60分 ★ Yuko	13:00~14:00 60分 ストレッチヨガ Natsu	13:40~14:50 70分 ★ Yuko	
14:00					15:00~16:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	14:50~16:00 70分 ★ Yuko	15:00~16:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko			15:00~16:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	15:20~16:20 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	15:00~16:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		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 Nana
15:00		15:20~16:20 60分 デトックスヨガ Nana	16:20~17:20 60分 ★ Ranko			16:20~17:20 60分【女性限定】 ボディメイク Yuki			15:20~16:20 60分 デトックスヨガ Nana	16:30~17:45 75分 スローフローヨガ ★ Yuko				17:45~18:45 60分 デトックスヨガ Yuki		15:20~16:20 60分 デトックスヨガ Nana	
16:00			16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Nana	17:40~18:40 60分 ★ Ranko		17:40~18:40 60分 デトックスヨガ Yuki			16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Nana	18:00 closed						16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Nana	
17:00		18:30 closed	19:00 closed			19:00 closed			18:30 closed	18:00 closed						18:30 closed	
18:00					19:15~20:25 70分 ★ Ranko		19:15~20:45 90分 ★ ★ Yuko	19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko			19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko		19:15~20:25 70分 ★ Ryoko	19:15~20:15 60分【女性限定】 ボディメイク Yuki	19:15~20:45 90分 ★ ★ Yuko	19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	
19:00	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 ★ Ryoko						19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko		19:15~20:25 70分 ★ Ryoko	19:15~20:15 60分【女性限定】 ボディメイク Yuki	19:15~20:45 90分 ★ ★ Yuko	19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	
20:00																	
21:00	21:00~22:00 60分 パワーヨガ・ライト Yoshiko			21:00~22:10 70分 ★ Yuko	21:00~22:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko		21:15~22:15 60分 ★ Sho	21:00~22:00 60分 パワーヨガ・ライト Yoshiko	21:00~22:10 70分 ★ Yuko	21:00~22:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko	21:00~22:10 70分 ★ 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・ビギナー Fumiko	21:15~22:15 60分 ★ Sho	21:00~22:00 60分 パワーヨガ・ライト 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		