

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[5/1~5/15]

*** 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。

	5/1 Tuesday	5/2 Wednesday	5/3 Thursday	5/4 Friday	5/5 Saturday	5/6 Sunday	5/7 Monday	5/8 Tuesday	5/9 Wednesday	5/10 Thursday	5/11 Friday	5/12 Saturday	5/13 Sunday	5/14 Monday	5/15 Tuesday
8:00			Open 8:45		Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45		
9:00			9:00~10:10 70分 パーカマッド・ビキナー ★ Rie	Open 10:45	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	9:00~10:00 60分 スタイルアップヨガ Sonoe		
10:00	Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15
11:00	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	10:30~11:30 60分 巡りアップヨガ Rie	11:00~12:00 60分 体にはやさしい陰ヨガ Reiko	10:40~11:40 60分 ストレッチヨガ Nana	10:20~11:20 60分 じゅ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 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	11:00~12:00 60分 体にはやさしい陰ヨガ Reiko	10:40~11:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	10:30~11:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	10:30~11:30 60分 ヴァンヤサ・フロー Reiko
12:00		12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	12:00~13:00 60分 アロマ・スロー・フロー Yuko	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 Nana	11:40~13:10 90分 パーカマッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 パーカマッド・ビキナー ★ Yuko		12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko			12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	11:40~13:10 90分 パーカマッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 パーカマッド・ビキナー ★ Yuko	
13:00												13:00~14:00 60分 ストレッチヨガ Natsu			
14:00	13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu		13:30~14:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	14:00~15:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	13:40~14:50 70分 パーカマッド・ビキナー ★ 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				13:40~14:50 70分 パーカマッド・ビキナー ★ Yuko	13:40~14:40 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
15:00	15:00~16:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		15:00~16:00 60分 デトックスヨガ Fumiko		15:20~16:20 60分 アロマ・スロー・フロー 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 デトックスヨガ Nana	15:00~16:00 60分 体にはやさしい陰ヨガ Reiko		15:00~16:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko
16:00			16:30~18:00 90分 パーカマッド・90 ★★ Yuko	15:40~16:40 60分 パワーヨガ・ライト Yoshiko	16:20~17:20 60分 デトックスヨガ Fumiko							16:30~17:45 75分 スロー・フロー・ヨガ ★ Yuko			
17:00				17:00~18:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	16:50~17:50 60分 アロマ・スロー・フロー Yoshiko							16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Nana	18:00 closed		
18:00		17:45~18:45 60分 デトックスヨガ Yuki	18:30 closed	18:30 closed	18:30 closed	17:40~18:40 60分 体にはやさしい陰ヨガ Ranko						17:45~18:45 60分 デトックスヨガ Yuki			
19:00						19:00 closed									
20:00	19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:15~20:15 60分【女性限定】 ボディメイク Yuki					19:30~20:30 60分 体にはやさしい陰ヨガ Ranko	19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:15~20:15 60分【女性限定】 ボディメイク Yuki		19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yoshiko			19:30~20:30 60分 体にはやさしい陰ヨガ Ranko	19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko
21:00	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					21:00~22:10 70分 ハタ・ベーシック ★ 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・ビギナー Fumiko		21:00~22:00 60分 パワーヨガ・ライト Yoshiko			21:00~22:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	21:00~22:00 60分 アロマ・スロー・フロー Yuko
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
	5/1 Tuesday	5/2 Wednesday	5/3 Thursday	5/4 Friday	5/5 Saturday	5/6 Sunday	5/7 Monday	5/8 Tuesday	5/9 Wednesday	5/10 Thursday	5/11 Friday	5/12 Saturday	5/13 Sunday	5/14 Monday	5/15 Tuesday

休館日