

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [1/16~1/31]

* 受講される皆様께お願い *

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。

	1/16 Wednesday	1/17 Thursday	1/18 Friday	1/19 Saturday	1/20 Sunday	1/21 Monday	1/22 Tuesday	1/23 Wednesday	1/24 Thursday	1/25 Friday	1/26 Saturday	1/27 Sunday	1/28 Monday	1/29 Tuesday	1/30 Wednesday	1/31 Thursday
8:00				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 ハタ・ビギナー Yuko						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				
10:00	Open 10:15					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 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 Fumiko	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	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 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 ハタ・ベーシック ★ Yuko
12:00	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	11:00~12:10 70分 バーカマッド・ビギナー ★ Yuko	11:00~12:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 90分 バーカマッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカマッド・ビギナー ★ Yuko					12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko					
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								12:30~13:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 90分 バーカマッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカマッド・ビギナー ★ Yuko		12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比紹
14:00		14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比紹		13:40~14:50 70分 バーカマッド・ビギナー ★ Yuko	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				13:40~14:50 70分 バーカマッド・ビギナー ★ Yuko	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
15:00														15:00~16:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		
16:00																
17:00																
18:00	17:45~18:45 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			18:30 closed	18:45 closed	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		17:45~18:45 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			18:30 closed	18:45 closed				
19:00																
20:00	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:30~20:40 70分 バーカマッド・ビギナー ★ Yuko	19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	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		19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:15~20:25 70分 スタイルリッシュヨガ ★ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:15~20:45 60分 バーカマッド・90 ★★ Yuko
21:00	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★ Yoshiko			21:00~22:00 60分 おやすみリラックスヨガ Tsuka	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★ Yoshiko			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	
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	22:30 closed

休館日