

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**
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 Friday	3/2 Saturday	3/3 Sunday	3/4 Monday	3/5 Tuesday	3/6 Wednesday	3/7 Thursday	3/8 Friday	3/9 Saturday	3/10 Sunday	3/11 Monday	3/12 Tuesday	3/13 Wednesday	3/14 Thursday	3/15 Friday
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 10:45			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:45	Open 10:45			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:45	Open 10:45
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 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	11:00~12:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ 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	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	11:00~12:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	11:00~12:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko
12:00		12:00~13:10 90分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 90分 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko		12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		12:30~13:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 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 Yuko	12:30~13:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko
13:00	12:30~13:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko						13:30~14:30 60分 美Bodyメイク Yuko		13:40~14:50 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	12:40~13:40 60分 デトックスヨガ Fumiko					
14:00		13:40~14:50 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	14:00~15:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Koharu		14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ Yuko		13:40~14:50 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	14:00~15:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Koharu		14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ Yuko	
15:00					15:00~16:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko							15:00~16:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko			
16:00		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						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					
17:00		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						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					
18:00		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	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		
19:00					19:15~20:15 60分 体にやさしい陰ヨガ Ryoko							19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko		19:15~20:45 90分 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク Yuko
20:00	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク Yuko			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:30~20:40 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク Yuko	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka					
21:00	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 Yuko	21:00~22:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko	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 アロマ・スローフロー Yuko	21:00~22:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko	21:00~22:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko	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
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