

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [4/16~4/30]

*** 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。

	4/16 Tuesday	4/17 Wednesday	4/18 Thursday	4/19 Friday	4/20 Saturday	4/21 Sunday	4/22 Monday	4/23 Tuesday	4/24 Wednesday	4/25 Thursday	4/26 Friday	4/27 Saturday	4/28 Sunday	4/29 Monday	4/30 Tuesday	
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 10:45	Open 10:45			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15		Open 10:45			Open 10:15	Open 10:15	
11:00	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 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	11:00~12:00 60分 体によさしい陰ヨガ 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 Mika	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 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	11:00~12:00 60分 体によさしい陰ヨガ 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 Kyoko	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	
12:00		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 バーカンメッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ 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	12:00~13:30 90分 バーカンメッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	12:00~13:15 75分 スロー・フロー・ヨガ ★ Yuko	
13:00			14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比経		13:40~14:50 70分 バーカンメッド・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 比経		13:40~14:50 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	14:00~15:00 60分 美Bodyメイク 比経			
14:00																
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 ストレッチヨガ Kyoko	15:30~16:30 60分 セルフケアヨガ 比経	15:10~16:20 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	15:20~16:20 60分 スタイルアップヨガ Koharu
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 アロマ・スロー・フロー Yuko	17:00~18:15 75分 スロー・フロー・ヨガ ★ Yuko	16:50~17:50 60分 おやすみリラックスヨガ Tsuka	16:50~17:50 60分 ハタ・ビギナー Yuko	
18:00		18:00~19:00 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		18:00~19:00 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			18:30 closed	18:45 closed			
19:00																
20:00	19:15~20:15 60分 体によさしい陰ヨガ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:30~20:40 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比経			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 90分 バーカンメッド・90 ★★ Yuko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比経					
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	21:15~22:15 60分 ストレッチヨガ Mika	21:00~22:00 60分 パワーヨガ★ Yoshihiko			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 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★ Yoshihiko			
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					
	4/16 Tuesday	4/17 Wednesday	4/18 Thursday	4/19 Friday	4/20 Saturday	4/21 Sunday	4/22 Monday	4/23 Tuesday	4/24 Wednesday	4/25 Thursday	4/26 Friday	4/27 Saturday	4/28 Sunday	4/29 Monday	4/30 Tuesday	