

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**
 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 Wednesday	5/2 Thursday	5/3 Friday	5/4 Saturday	5/5 Sunday	5/6 Monday	5/7 Tuesday	5/8 Wednesday	5/9 Thursday	5/10 Friday	5/11 Saturday	5/12 Sunday	5/13 Monday	5/14 Tuesday	5/15 Wednesday				
8:00	休館日	休館日		Open 8:45	Open 8:45	Open 8:45					Open 8:45	Open 8:45				8:00			
9:00				Open 9:45	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	9:00~11:10 70分 ★ バーカンメッド・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				9:00		
10:00					10:00~11:00 80分 ★ 体によさしい陸ヨガ Reiko				Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	10:00	
11:00						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 Fumiko	10:40~11:40 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	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	
12:00					11:30~12:30 60分 ★ 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko						11:00~12:10 70分 ★ バーカンメッド・ビギナー Yuko	11:00~12:00 60分 ★ 体によさしい陸ヨガ Reiko						12:00	
13:00						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	12:10~13:20 70分 ★ ハタ・ベーシック 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			12:15~13:25 70分 ★ ハタ・ベーシック Yuko	13:00
14:00					13:00~14:10 70分 ★ ハタ・ベーシック Yuko	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	13:50~14:50 60分 ★ パワーヨガ★ Yoshiko	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 比較 Yuko		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					14:40~15:40 60分 ★ 美Bodyメイク 比較 Yuko				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		15:00	
16:00					16:00~17:00 60分 ★ セルフケアヨガ 比較 Yuko	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【女性限定】 ★ 月ヨガ 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				16:00	
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 ★ おやすみリラックスヨガ Tsuka					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				17:00	
18:00					17:30~18:30 60分 ★ パワーヨガ★ Yoshiko	18:30 closed		18:30 closed		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	18:00	
19:00					19:00 closed													19:00	
20:00									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 ★ アロマ・スローフロー Yoshiko			19:30~20:40 70分 ★ ハタ・ベーシック Yuko	19:15~20:15 60分 ★ 体によさしい陸ヨガ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 ★ 月ヨガ Tsuka	20:00	
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★ Yoshiko			21:00~22:00 60分 ★ アロマ・スローフロー 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									22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed			22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:00	
			5/1 Wednesday	5/2 Thursday	5/3 Friday	5/4 Saturday	5/5 Sunday	5/6 Monday	5/7 Tuesday	5/8 Wednesday	5/9 Thursday	5/10 Friday	5/11 Saturday	5/12 Sunday	5/13 Monday	5/14 Tuesday	5/15 Wednesday		