

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [6/1~6/15]

* 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。

	6/1 Saturday	6/2 Sunday	6/3 Monday	6/4 Tuesday	6/5 Wednesday	6/6 Thursday	6/7 Friday	6/8 Saturday	6/9 Sunday	6/10 Monday	6/11 Tuesday	6/12 Wednesday	6/13 Thursday	6/14 Friday	6/15 Saturday
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 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						9:00~10:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko
10:00			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15			
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 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 バーカンマッド・ビギナー ★ 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 Open 10:45	Open 10:45 Open 10:45	10:40~11:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko
12:00		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 比越	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					12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko
13:00				13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Koharu				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						13:40~14:50 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko
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				14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比越		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				14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比越	14:00~15:00 60分 パワーヨガ★ Fumiko	13:40~14:50 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko
15:00				15:00~16:00 60分 ハタ・ビギナー 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 美Bodyメイク 比越
16:00	15:20~16:20 60分 ストレッチヨガ Sawa	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						15:20~16:20 60分 美Bodyメイク 比越
17:00	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 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 セルフケアヨガ 比越
18:00	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	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
19:00				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 比越				19:15~20:15 60分 体にはやさしい陰ヨガ Ryoko				
20:00			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:15~20:45 90分 バーカンマッド・90 ★★ Yuko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比越			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:15~20:15 60分 体にはやさしい陰ヨガ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:30~20:40 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 比越	
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★ Fumiko			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 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	
22:00			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	21:15~22:15 60分 ストレッチヨガ Mika	21:00~22:00 60分 パワーヨガ★ Fumiko			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	21:15~22:15 60分 ストレッチヨガ Mika	21:00~22:00 60分 パワーヨガ★ Yoshiko	
	6/1 Saturday	6/2 Sunday	6/3 Monday	6/4 Tuesday	6/5 Wednesday	6/6 Thursday	6/7 Friday	6/8 Saturday	6/9 Sunday	6/10 Monday	6/11 Tuesday	6/12 Wednesday	6/13 Thursday	6/14 Friday	6/15 Saturday