

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [9/1~9/15]

* 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。

	9/1 Sunday	9/2 Monday	9/3 Tuesday	9/4 Wednesday	9/5 Thursday	9/6 Friday	9/7 Saturday	9/8 Sunday	9/9 Monday	9/10 Tuesday	9/11 Wednesday	9/12 Thursday	9/13 Friday	9/14 Saturday	9/15 Sunday		
8:00	Open 8:45	休館日					Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45	8:00	
9:00	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	9:00~10:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko	9:00
10:00				Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15					10:00
11:00	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Sawa			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	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	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	11:00
12:00	12:00~13:30 90分 バーカント・90 ★★ 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 バーカント・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカント・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 バーカント・90 ★★ Yuko	12:00
13:00				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 比詔		13:40~14:50 70分 バーカント・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 美Bodyメイク 比詔	12:40~13:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	12:40~13:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko		13:00
14:00	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 比詔	14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Fumiko	14:00~15:00 70分 バーカント・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 セルフレアヨガ 比詔	14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Fumiko	14:00~15:00 70分 バーカント・ビギナー ★ Yuko	14:00
15:00								15:20~16:20 60分 アンチエイジングヨガ Koharu	15:30~16:30 60分 デトックスヨガ Tsuka		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 Koharu	15:30~16:30 60分 デトックスヨガ Tsuka	15:00
16:00	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 Koharu	15:30~16:30 60分 デトックスヨガ Tsuka	16:00
17:00	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 Koharu	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 Koharu	17:00~18:15 75分 スロー・フロー・ヨガ ★ Yuko	17:00
18:00	18:45 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			18:30 closed	18:45 closed	18:00
19:00				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	19:15~20:45 90分 バーカント・90 ★★ Yuko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比詔			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	19:30~20:40 70分 バーカント・ビギナー ★ Yuko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比詔			19:00
20:00																	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 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			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	22:30 closed	22:30 closed			22:00
	9/1 Sunday		9/2 Monday	9/3 Tuesday	9/4 Wednesday	9/5 Thursday	9/6 Friday	9/7 Saturday	9/8 Sunday	9/9 Monday	9/10 Tuesday	9/11 Wednesday	9/12 Thursday	9/13 Friday	9/14 Saturday	9/15 Sunday	