

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [9/16~9/30]

* 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。

	9/16 Monday	9/17 Tuesday	9/18 Wednesday	9/19 Thursday	9/20 Friday	9/21 Saturday	9/22 Sunday	9/23 Monday	9/24 Tuesday	9/25 Wednesday	9/26 Thursday	9/27 Friday	9/28 Saturday	9/29 Sunday	9/30 Monday		
8:00	Open 8:45					Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45		8:00	
9:00	12:00~13:10 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	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	
10:00		Open 10:15	Open 10:15					10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	10:00	
11:00	10:40~11:40 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 美Bodyメイク 比紹	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	11:00	
12:00	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 セルフケアヨガ 比紹	12:00~13:30 90分 バーカンメッド・90 ★★★ Yuko	11:30~12:30 60分 アロマ・スロー・フロー Yoshiko			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	
13:00		13:30~14:30 60分 ストレッチヨガ Koharu		12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比紹				13:00~14:00 60分 パワーヨガ★ Yoshiko	13:30~14:30 60分 ストレッチヨガ Koharu		12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比紹		12:30~13:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko			13:00	
14:00	14:00~15:00 60分 美Bodyメイク 比紹			14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比紹		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	14:30~15:30 60分 デトックスヨガ Tsuka				14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比紹	14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Fumiko	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	14:00	
15:00		15:00~16:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko					15:20~16:20 60分 ストレッチヨガ Kyoko	15:30~16:30 60分 デトックスヨガ Tsuka								15:00	
16:00								16:00~17:00 60分 おやすみリラックスヨガ 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	17:00~18:00 60分 おやすみリラックスヨガ Tsuka					16:50~18:05 75分 スロー・フロー・ヨガ ★ Yuko		17:00 closed						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	18:30 closed		18:00~19:00 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			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		19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko		19:15~20:45 90分 バーカンメッド・90 ★★★ Yuko					19:15~20:15 60分 体によさしい陰ヨガ Ryoko							19:00	
20:00		19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka		19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比紹						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 比紹	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	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 パワーヨガ★ Yoshiko	21:00~22:00 60分 ハタ・ビギナー Fumiko		21:00~22:00 60分 アロマ・スロー・フロー Yuko			21:00~22:00 60分 おやすみリラックスヨガ Tsuka	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	22:30 closed	22:30 closed	22:00	
	9/16 Monday	9/17 Tuesday	9/18 Wednesday	9/19 Thursday	9/20 Friday	9/21 Saturday	9/22 Sunday	9/23 Monday	9/24 Tuesday	9/25 Wednesday	9/26 Thursday	9/27 Friday	9/28 Saturday	9/29 Sunday	9/30 Monday		