

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [1/16~1/31]

* 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。

	1/16 Thursday	1/17 Friday	1/18 Saturday	1/19 Sunday	1/20 Monday	1/21 Tuesday	1/22 Wednesday	1/23 Thursday	1/24 Friday	1/25 Saturday	1/26 Sunday	1/27 Monday	1/28 Tuesday	1/29 Wednesday	1/30 Thursday	1/31 Friday			
8:00			Open 8:45	Open 8:45	休館日					Open 8:45	Open 8:45						8:00		
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	
10:00	Open 10:45	Open 10:45					Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15			10:00	
11:00	11:00~12:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	11:00~12:00 60分 休にやさしい陰ヨガ 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 Kumiko			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	11:00~12:00 60分 休にやさしい陰ヨガ 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 Mayuko	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	11:00	
12:00			12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 90分 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko			12:00~13:00 60分 ストレッチヨガ Koharu	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				12:00
13:00	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							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						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 セルフケアヨガ 比紹		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 バーカンマッド・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 ストレッチヨガ Koharu		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		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					15:00
16:00			15:20~16:20 60分 アンチエイジングヨガ Mika	15:30~16:30 60分 ヴィンヤサ・フロー Tsuka							15:20~16:20 60分 アンチエイジングヨガ Mika	15:30~16:30 60分 ヴィンヤサ・フロー Tsuka							16:00
17:00			16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Mika	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 Mika	17:00~18:15 75分 スロー・フロー・ヨガ ★ Yuko							17:00
18:00			18:30 closed	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				18:00
19:00																			19:00
20:00	19:30~20:45 75分 スロー・フロー・ヨガ ★ Yuko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比紹					19:15~20:15 60分 休にやさしい陰ヨガ 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 アロマ・スロー・フロー Yoshiko	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:30~20:30 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	19:30~20:45 75分 スロー・フロー・ヨガ ★ Yuko	19:30~20:45 75分 スロー・フロー・ヨガ ★ Yuko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比紹		20:00	
21:00	21:15~22:15 60分 ストレッチヨガ Mayuko	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 ハタ・ビギナー Fumiko	21:15~22:15 60分 ストレッチヨガ Mayuko	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 Mayuko	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	22:30 closed	22:30 closed		22:00
	1/16 Monday	1/17 Tuesday	1/18 Wednesday	1/19 Thursday		1/20 Friday	1/21 Saturday	1/22 Sunday	1/23 Monday	1/24 Tuesday	1/25 Wednesday	1/26 Saturday	1/27 Sunday	1/28 Monday	1/29 Tuesday	1/30 Tuesday	1/31 Wednesday		