

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [10/1~10/15]

* 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。

	10/1 Thursday	10/2 Friday	10/3 Saturday	10/4 Sunday	10/5 Monday	10/6 Tuesday	10/7 Wednesday	10/8 Thursday	10/9 Friday	10/10 Saturday	10/11 Sunday	10/12 Monday	10/13 Tuesday	10/14 Wednesday	10/15 Thursday		
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 10:15	Open 10:15			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15			Open 10:15			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	10:00
11:00	10:30~11:40 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	10:30~11:30 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	10:50~11:50 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	10:40~11:40 60分 ストレッチヨガ Mayuko	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~12:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi	10:30~11:30 60分 スローフローヨガ60 Yuko			10:30~11:30 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	10:50~11:50 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	10:40~11:40 60分 ストレッチヨガ Mayuko	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~12:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi	10:30~11:30 60分 スローフローヨガ60 Yuko	10:30~11:40 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	11:00
12:00					12:15~13:25 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko								12:15~13:25 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko				12:00
13:00	12:30~14:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi		12:30~13:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:20~13:50 90分 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko		12:40~13:40 60分 ハタ・ビギナー Yuko				12:30~13:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	12:30~13:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:20~13:50 90分 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:15~13:25 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	12:40~13:40 60分 ハタ・ビギナー Yuko	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	12:30~14:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi	13:00
14:00			14:10~15:40 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi	14:30~15:30 60分 アンチエイジングヨガ Mika							14:10~15:40 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi						14:00
15:00																	15:00
16:00			16:20~17:30 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	16:10~17:10 60分 フロー&リラクソヨガ Mika							16:20~17:30 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	16:10~17:10 60分 フロー&リラクソヨガ Mika					16:00
17:00				17:30 closed								17:30 closed					17:00
18:00		18:00~19:00 60分 美Bodyメイク Fumiko			18:00~19:00 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko		18:00~19:00 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			18:00~19:00 60分 美Bodyメイク Fumiko			18:00~19:00 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko		18:00~19:00 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko		18:00
19:00	19:15~20:30 75分 スローフローヨガ ★ Yuko	19:40~20:40 60分 パワーヨガ★ Yoshiko				19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko				19:40~20:40 60分 パワーヨガ★ Yoshiko				19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:40~20:40 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko	19:15~20:30 75分 スローフローヨガ ★ Yuko	19:00
20:00					21:15 closed		20:30~21:30 60分 デトックスヨガ Fumiko						21:00~22:00 60分 スローフローヨガ60 Yuko		21:00 closed		20:00
21:00	21:00~22:00 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko	21:00 closed								21:00 closed							21:00
22:00	22:30 closed						22:30 closed										22:00
	10/1 Thursday	10/2 Friday	10/3 Saturday	10/4 Sunday	10/5 Monday	10/6 Tuesday	10/7 Wednesday		10/8 Thursday	10/9 Friday	10/10 Saturday	10/11 Sunday	10/12 Monday	10/13 Tuesday	10/14 Wednesday	10/15 Thursday	