

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [10/16~10/31]

* 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。

	10/16 Friday	10/17 Saturday	10/18 Sunday	10/19 Monday	10/20 Tuesday	10/21 Wednesday	10/22 Thursday	10/23 Friday	10/24 Saturday	10/25 Sunday	10/26 Monday	10/27 Tuesday	10/28 Wednesday	10/29 Thursday	10/30 Friday	10/31 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			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	
11:00	10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	10:50~11:50 60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	10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	10:50~11:50 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kyoko	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	10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	10:50~11:50 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko
12:00				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	12:30~13:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	12:30~13:30 60分 スローフローヨガ60 Yuko	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	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
13:00	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													
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	14:30~15:30 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
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						16:20~17:30 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko
17:00		18:00 closed	17:30 closed							18:00 closed						18:00 closed
18:00	18:00~19:00 60分 美Bodyメイク Fumiko			18:00~19:00 60分 体にやさしい陰ヨガ 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 体にやさしい陰ヨガ 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	
19:00					19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko		19:15~20:30 75分 スローフローヨガ ★ Yuko		19:15~20:30 75分 スローフローヨガ ★ Yuko			19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko		19:15~20:30 75分 スローフローヨガ ★ Yuko		19:15~20:30 75分 スローフローヨガ ★ Yuko
20:00	19:40~20:40 60分 パワーヨガ★ Yoshiko			19:40~20:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		20:30~21:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	21:00~22:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Mayuko	19:40~20:40 60分 パワーヨガ★ Yoshiko	19:40~20:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		21:00~22:00 60分 スローフローヨガ60 Yuko	21:00~22:00 60分 アンチエイジングヨガ Mayuko	19:40~20:40 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko	19:40~20:40 60分 スローフローヨガ ★ Yuko	19:40~20:40 60分 パワーヨガ★ Yoshiko	
21:00	21:00 closed			21:15 closed				21:00 closed			21:15 closed	21:00 closed	21:00 closed	21:00 closed	21:00 closed	
22:00					22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed					22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	