

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [11/16~11/30]

* 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。

	11/16 Monday	11/17 Tuesday	11/18 Wednesday	11/19 Thursday	11/20 Friday	11/21 Saturday	11/22 Sunday	11/23 Monday	11/24 Tuesday	11/25 Wednesday	11/26 Thursday	11/27 Friday	11/28 Saturday	11/29 Sunday	11/30 Monday			
8:00	休館日					Open 8:45	Open 8:45	Open 8:45					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	9:00~10:00 60分 スローフローヨガ60 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	10:00	
11:00			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 体によさしい陰ヨガ 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	10:40~11:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	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 体によさしい陰ヨガ 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	11:00	
12:00																	12:00	
13:00			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	12:20~13:50 90分 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:30~14:00 60分 オリジナル26&2 ★★★ Kyoko	12:40~13:40 60分 ハタ・ビギナー Yuko		12:30~14:00 60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	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	13:00	
14:00																	14:00	
15:00							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	14:40~15:40 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko					14:10~15:40 60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			15:00
16:00																	16:00	
17:00							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	16:20~17:35 75分 スローフローヨガ ★ Yuko					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	17:30 closed		17:00
18:00							18:00 closed		18:00 closed					18:00 closed			18:00	
19:00				18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko		18:00~19:00 60分 体幹アップピラティス Fumiko					18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko		18:00~19:00 60分 体幹アップピラティス Fumiko			18:00~19:00 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko	19:00	
20:00			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					19:15~20:25 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	19:40~20:40 60分 パワーヨガ★ Yoshiko			19:40~20:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	20:00	
21:00				20:30~21:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	21:00~22:00 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko	21:00 closed				21:00~22:00 60分 スローフローヨガ60 Yuko	20:30~21:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	21:00~22:00 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko	21:00 closed			21:15 closed	21:00	
22:00				22:30 closed	22:30 closed					22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed					22:00	
		11/16 Monday	11/17 Tuesday	11/18 Wednesday	11/19 Thursday	11/20 Friday	11/21 Saturday	11/22 Sunday	11/23 Monday	11/24 Tuesday	11/25 Wednesday	11/26 Thursday	11/27 Friday	11/28 Saturday	11/29 Sunday	11/30 Monday		