

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [12/1~12/15]

\* 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** こと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。

	12/1 Tuesday	12/2 Wednesday	12/3 Thursday	12/4 Friday	12/5 Saturday	12/6 Sunday	12/7 Monday	12/8 Tuesday	12/9 Wednesday	12/10 Thursday	12/11 Friday	12/12 Saturday	12/13 Sunday	12/14 Monday	12/15 Tuesday	
8:00					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						9:00~10:10 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	Open 10:15	10:00
11:00	10:30~12:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【体験不可】	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	10:30~12:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【体験不可】	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	10:30~12:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【体験不可】	11:00
12:00		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 【体験不可】	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		12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	12:30~14:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【体験不可】	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	12:00
13:00	12:40~13:40 60分 ハタ・ビギナー Yuko							12:40~13:40 60分 ハタ・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 【体験不可】	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 【体験不可】	14:30~15:30 60分 アンチエイジングヨガ Mika			15:00
16:00						16:10~17:10 60分 フロー&リラクソヨガ Mika							16:10~17:10 60分 フロー&リラクソヨガ Mika			16:00
17:00					16:20~17:30 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	17:30 closed						16:20~17:30 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	17:30 closed			17:00
18:00		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 体によさしい陰ヨガ Mayuko		18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko			18:00 closed		18:00~19:00 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko		18:00
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					19:15~20:25 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	19:00
20:00		20:30~21:30 60分 デトックスヨガ Fumiko		19:40~20:40 60分 パワーヨガ★ Yoshihiko			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				19:40~20:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		20:00
21:00	21:00~22:00 60分 スローフローヨガ60 Yuko		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 60分 スローフローヨガ60 Yuko		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 60分 スローフローヨガ60 Yuko	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	22:00
	12/1 Tuesday	12/2 Wednesday	12/3 Thursday	12/4 Friday	12/5 Saturday	12/6 Sunday	12/7 Monday	12/8 Tuesday	12/9 Wednesday	12/10 Thursday	12/11 Friday	12/12 Saturday	12/13 Sunday	12/14 Monday	12/15 Tuesday	