Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【3/16～3/31】

＊受講される皆様にお願い＊

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。

	3/16 Monday	3/17 Tuesday	3/18 Wednesday	3/19 Thursday	3/20 Friday	3/21 Saturday	3/22 Sunday	3/23 Monday	3/24 Tuesday	3/25 Wednesday	3/26 Thursday	3/27 Friday	3/28 Saturday	3/29 Sunday	3/30 Monday	3/31 Tuesday	
8:00				休館日	Open 8:45	Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45			8:00
9:00					9:00～10:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	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	10:00
11:00	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		10:30～11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ 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 11:00～12:10 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	Open 10:45 11:00～12:00 60分 体にやさしい陰ヨガ 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	11:00
12:00	12:00～13:10 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ 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		12:00～13:00 60分 パワーヨガ★ Yoshiko	12:10～13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00～13:30 90分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90 ★★ Yuko	12:00～13:10 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ 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	12:40～13:40 60分 美Bodyメイク 比絽		12:10～13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00～13:30 90分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90 ★★ Yuko	12:00～13:10 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	12:00～13:00 60分 ストレッチヨガ Koharu	12:00
13:00					13:30～14:30 60分【女性限定】 ビューティヨガ Fumiko	13:40～14:50 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ 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 比絽		13:40～14:50 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	14:00～15:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka			13:00
14:00																	14:00
15:00		15:00～16:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko			15:00～16:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	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		15:00～16:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko				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		15:00～16:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko	15:00
16:00																	16:00
17:00					16:40～17:40 60分 美Bodyメイク 比絽	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	18:00～19:00 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		18:30 closed	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 ストレッチヨガ Mayuko		18:00～19:00 60分【女性限定】 ビューティヨガ Fumiko	18:30 closed	18:45 closed	18:00～19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		18:00
19:00		19:15～20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko							19:15～20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko							19:15～20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:00
20:00	19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		19:30～20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka					19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		19:30～20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:30～20:40 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	19:30～20:30 60分 美Bodyメイク 比絽			19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		20:00
21:00		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						21:00～22:00 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 体にやさしい陰ヨガ 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	21:00～22:00 60分 おやすみリラックスヨガ Tsuka 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
	3/16 Monday	3/17 Tuesday	3/18 Wednesday	3/19 Thursday	3/20 Friday	3/21 Saturday	3/22 Sunday	3/23 Monday	3/24 Tuesday	3/25 Wednesday	3/26 Thursday	3/27 Friday	3/28 Saturday	3/29 Sunday	3/30 Monday	3/31 Tuesday	