

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [9/16~9/30]

* 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。

	9/16 Wednesday	9/17 Thursday	9/18 Friday	9/19 Saturday	9/20 Sunday	9/21 Monday	9/22 Tuesday	9/23 Wednesday	9/24 Thursday	9/25 Friday	9/26 Saturday	9/27 Sunday	9/28 Monday	9/29 Tuesday	9/30 Wednesday
8:00				Open 8:45	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	9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	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			
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
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	10:40~11:50 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	10:40~12:10 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		10:40~11:40 60分 ストレッチヨガ Mayuko	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kumiko	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
12:00								12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko							
13:00	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	12:30~13:30 60分 美Bodyメイク Fumiko	12:50~13:50 60分 ハタ・ビギナー 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	12:15~13:25 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
14:00															
15:00				14:10~15:20 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	14:30~15:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka	14:10~15:20 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	14:30~15:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko				14:10~15:20 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	14:30~15:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka			
16:00				16:00~17:00 60分 アンチエイジングヨガ Mika	16:10~17:10 60分 フロー&リラクソヨガ Tsuka	16:00~17:00 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	16:20~17:20 60分 体にやさしい陰ヨガ Ryoko				16:00~17:00 60分 アンチエイジングヨガ Mika	16:10~17:10 60分 フロー&リラクソヨガ Tsuka			
17:00				17:30 closed	17:30 closed	17:30 closed	17:45 closed								
18:00			18:00~19:00 60分【女性限定】 ビューティヨガ Fumiko					18:00~19:00 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			18:00~19:00 60分【女性限定】 ビューティヨガ Fumiko			18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Tsuka	
19:00															
20:00	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						19:40~20:40 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	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	19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:20~20:20 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka
21:00	21:00~22:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Mayuko	21:00 closed						21:00 closed	21:00~22:00 60分 体にやさしい陰ヨガ 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 ハタ・ビギナー Fumiko
22:00	22:30 closed							22:30 closed	22:30 closed					22:30 closed	22:30 closed

休館日