

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です。

	10/16 Saturday	10/17 Sunday	10/18 Monday	10/19 Tuesday	10/20 Wednesday	10/21 Thursday	10/22 Friday	10/23 Saturday	10/24 Sunday	10/25 Monday	10/26 Tuesday	10/27 Wednesday	10/28 Thursday	10/29 Friday	10/30 Saturday	10/31 Sunday			
8:00	Open 8:45	Open 8:45				休館日		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						9:00~10:10 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	10:50~11:50 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			10:30~11:30 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 【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	11:00	
12:00			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			12:30~13:30 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 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	12:00	
13:00	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		12:40~13:40 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 デトックスヨガ Yu						14:10~15:40 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【体験不可】	14:30~15:30 60分 デトックスヨガ Yu										15:00
16:00		16:10~17:10 60分 フロー&リラクソヨガ Yu							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 Yu									16:00
17:00		17:30 closed								17:30 closed									17:00
18:00	18:00 closed		18:00~19:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	17:30~18:30 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 closed		18:00~19:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	17:30~18:30 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 closed		18:00	
19:00														18:45~20:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko				19:00	
20:00			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko				19:30~20:30 60分 パワーヨガ★ Yoshiko	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比紹	19:30~20:40 70分 美Bodyメイク 比紹		19:30~20:30 60分 パワーヨガ★ Yoshiko				20:00	
21:00			21:00 closed	21:00 closed	20:30~21:30 60分 デトックスヨガ Fumiko			20:45 closed			21:00 closed	21:00 closed	20:30~21:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	20:30~21:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko	20:45 closed			21:00	
22:00					21:45 closed								21:45 closed	21:45 closed					22:00