

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [11/1~11/15]

* 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**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。

	11/1 Monday	11/2 Tuesday	11/3 Wednesday	11/4 Thursday	11/5 Friday	11/6 Saturday	11/7 Sunday	11/8 Monday	11/9 Tuesday	11/10 Wednesday	11/11 Thursday	11/12 Friday	11/13 Saturday	11/14 Sunday	11/15 Monday	
8:00			Open 10:15			Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45		8:00
9:00			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						9:00~10:10 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	10:00
11:00	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28&2 ★★★ Sachi 【体験不可】	10:40~11:50 70分 ハタ・ベーシック ★ 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28&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	11:00
12:00																12:00
13:00	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	12:30~13:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:30~14:00 90分 オリジナル28&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	12:40~13:40 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28&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	13:00
14:00																14:00
15:00			14:10~15:10 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko			14:10~15:40 90分 オリジナル28&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28&2 ★★★ Sachi 【体験不可】	14:30~15:30 60分 デトックスヨガ Yu		15:00
16:00			15:50~16:50 60分 美Bodyメイク 比紹			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						16:20~17:30 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							17:30 closed		17:00
18:00	18:00~19:00 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		18:45~20:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko	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 体によさしい陰ヨガ 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			18:00~19:00 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko	18:00
19:00										19:00~20:00 60分 美Bodyメイク 比紹	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 パワーヨガ★ Yoshiko			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	20:00
21:00				20:30~21:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko	20:45 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 closed	21:00
22:00				21:45 closed						21:45 closed	21:45 closed					22:00