Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【5/1～5/16】

＊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。

	5/1 Saturday	5/2 Sunday	5/3 Monday	5/4 Tuesday	5/5 Wednesday	5/6 Thursday	5/7 Friday	5/8 Saturday	5/9 Sunday	5/10 Monday	5/11 Tuesday	5/12 Wednesday	5/13 Thursday	5/14 Friday	5/15 Saturday	5/16 Sunday
8:00	Open 8:45	Open 8:45	Open 8:45	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			9:00～10:10 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
10:00						Open 10:15	Open 10:15			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15		
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	10:40～11:50 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	10:40～12:10 90分 オリジナル26＆2 ★★★ Sachi 【体験不可】	10:50～12:20 90分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90 ★★ Yuko	10:30～11:40 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ 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	10:30～11:30 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 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ 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
12:00	12:30～13:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:20～13:50 90分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90 ★★ Yuko	12:30～13:30 60分 美Bodyメイク 比絽	13:00～14:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko	13:00～14:00 60分 フロー＆リラックスヨガ Mayuko	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 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90 ★★ Yuko	12:15～13:25 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ 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 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90 ★★ Yuko
14:00	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	14:10～15:10 60分 体にやさしい陰ヨガ Mayuko	14:40～15:50 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	14:40～15:40 60分 美Bodyメイク 比絽			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
16:00	16:20～17:30 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	16:10～17:10 60分 フロー＆リラックスヨガ Mika	15:50～17:00 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	16:15 closed	16:20～17:20 60分 デトックスヨガ Fumiko			16:20～17:30 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	16:10～17:10 60分 フロー＆リラックスヨガ Mika						16:20～17:30 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	16:10～17:10 60分 フロー＆リラックスヨガ Mika
17:00	18:00 closed	17:30 closed	17:30 closed		17:45 closed			18:00 closed	17:30 closed			17:30～18:30 60分 フロー＆リラックスヨガ Mayuko			18:00 closed	17:30 closed
18:00						18:00～19:15 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			18:00～19:00 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		18:00～19:15 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		
19:00							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	19:00～20:00 60分 美Bodyメイク 比絽	19:45～20:45 60分 ストレッチヨガ Mayuko	19:30～20:30 60分 パワーヨガ★ Yoshiko		
20:00						19:45～20:45 60分 ストレッチヨガ Mayuko	20:45 closed					20:30～21:30 60分 デトックスヨガ Fumiko		20:45 closed		
21:00						21:00 closed				21:00 closed	21:00 closed	21:45 closed	21:00 closed			
22:00																
	5/1 Saturday	5/2 Sunday	5/3 Monday	5/4 Tuesday	5/5 Wednesday	5/6 Thursday	5/7 Friday	5/8 Saturday	5/9 Sunday	5/10 Monday	5/11 Tuesday	5/12 Wednesday	5/13 Thursday	5/14 Friday	5/15 Saturday	5/16 Sunday