

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [7/16~7/31]

* 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。

	7/16 Friday	7/17 Saturday	7/18 Sunday	7/19 Monday	7/20 Tuesday	7/21 Wednesday	7/22 Thursday	7/23 Friday	7/24 Saturday	7/25 Sunday	7/26 Monday	7/27 Tuesday	7/28 Wednesday	7/29 Thursday	7/30 Friday	7/31 Saturday
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				9:00~10:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	Open 9:45	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
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	
11:00	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26&2 ★★★ Sachi 【体験不可】	10:30~11:30 60分 スローフローヨガ60 Yuko	10:50~11:50 60分 美Bodyメイク 比紹		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 体によさしい陰ヨガ Reiko	10:50~11:50 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko
12:00									11:40~12:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko							
13:00	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26&2 ★★★ Sachi 【体験不可】		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
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 アンチエイジングヨガ Mika				14:40~15:55 75分 スローフローヨガ ★ Yuko		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】
16:00																
17:00		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 Mika				16:30~17:30 60分 ストレッチヨガ Mayuko	16:30~17:30 60分 体幹アップピラティス Fumiko	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 Mika						16:20~17:30 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko
18:00	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 closed	18:00 closed	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
19:00														18:45~20:00		
20:00	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 比紹			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 比紹 ★ Yuko	19:30~20:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko	19:30~20:30 60分 パワーヨガ★ Yoshiko	
21:00	20:45 closed			21:00 closed	21:00 closed	20:30~21:30 60分 デトックスヨガ Fumiko			21:00 closed	21:00 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 ストレッチヨガ Mayuko	20:45 closed	
22:00						21:45 closed							21:45 closed	21:45 closed		