

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [8/1~8/15]

* 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**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。

	8/1 Sunday	8/2 Monday	8/3 Tuesday	8/4 Wednesday	8/5 Thursday	8/6 Friday	8/7 Saturday	8/8 Sunday	8/9 Monday	8/10 Tuesday	8/11 Wednesday	8/12 Thursday	8/13 Friday	8/14 Saturday	8/15 Sunday			
8:00	Open 8:45			休館日			Open 8:45	Open 8:45	Open 8:45					Open 8:45	Open 8:45	8:00		
9:00	9:00~10:00 60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	9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko					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			10:00	
11:00	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 デトックスヨガ Sachi	10:30~11:30 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko		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	10:30~12:00 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	10:50~12:00 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	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	12:40~13:40 60分 ハタ・ビギナー 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	12:30~13:30 60分 スローフローヨガ60 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 Mayuko	12:20~13:50 90分 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:00	
13:00	12:20~13:50 90分 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko																13:00	
14:00																		14:00
15:00	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	14:10~15:10 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko								15:00
16:00	16:10~17:10 60分 フロー&リラクソヨガ Mika									15:50~17:00 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko								16:00
17:00	17:30 closed							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	17:30 closed	17:30 closed				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	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				18:00~19:00 60分 体幹アップピラティス Fumiko					18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		18:00~19:00 60分 美Bodyメイク 比経				18:00
19:00						19:00~20:00 60分 美Bodyメイク 比経							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 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko			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 フロー&リラクソヨガ Mayuko	20:45 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		21:00
22:00						21:45 closed								21:45 closed	21:45 closed			22:00
	8/1 Sunday	8/2 Monday	8/3 Tuesday		8/4 Wednesday	8/5 Thursday	8/6 Friday	8/7 Saturday	8/8 Sunday	8/9 Monday	8/10 Tuesday	8/11 Wednesday	8/12 Thursday	8/13 Friday	8/14 Saturday	8/15 Sunday		