

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [9/16~9/30]

* 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。

	9/16 Thursday	9/17 Friday	9/18 Saturday	9/19 Sunday	9/20 Monday	9/21 Tuesday	9/22 Wednesday	9/23 Thursday	9/24 Friday	9/25 Saturday	9/26 Sunday	9/27 Monday	9/28 Tuesday	9/29 Wednesday	9/30 Thursday
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・ベシク ★ 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・ベシク ★ Yuko		9:00~10:10 70分 ハタ・ベシク ★ 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	Open 10:15	
11:00	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 80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 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	10:50~11:50 60分 ハタ・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 60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	
12:00															
13:00	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		12:30~14:00 60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 60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・ベシク ★ Yuko	
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	14:10~15:10 60分 体によさしい陰ヨガ Mayuko			14:45~16:00 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 デトックスヨガ Yu				
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 Yu	15:50~17:00 70分 ハタ・ベシク ★ Yuko			16:30~17:30 60分 ストレッチヨガ Mayuko		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				
18:00			18:00 closed				17:30~18:30 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko	18:00 closed		18:00 closed	17:30 closed				
18:45~20:00	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				18:00~19:00 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 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	
19:00							19:00~20:00 60分 美Bodyメイク 比経								19:00~20:00 60分 美Bodyメイク 比経
20:00		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			19:30~20:40 70分 ハタ・ベシク ★ Yuko	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko		
21:00	20:30~21:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko	20:45 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	
22:00	21:45 closed						21:45 closed							21:45 closed	

休館日