Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【1/17～1/31】

＊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。

	1/17 Monday	1/18 Tuesday	1/19 Wednesday	1/20 Thursday	1/21 Friday	1/22 Saturday	1/23 Sunday	1/24 Monday	1/25 Tuesday	1/26 Wednesday	1/27 Thursday	1/28 Friday	1/29 Saturday	1/30 Sunday	1/31 Monday	
8:00				休館日		Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45		8:00
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 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		10:30～11:30 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	10:30～11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	11:00
12:00	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		12:30～13:30 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	12:15～13:25 70分 ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ ★ Yuko	13:00
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 デトックスヨガ Yu						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		14:00
15:00																15:00
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 Yu						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 Yu		16:00
17:00			17:30～18:30 60分 フロー＆リラックスヨガ Mayuko			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		17:00
18:00	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			18:00～19:00 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			18:00～19:00 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			19:00～20:00 60分 美Bodyメイク 比絽							19:00～20:00 60分 美Bodyメイク 比絽	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			19:45～20:45 60分 デトックスヨガ Fumiko			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			19:45～20:45 60分 デトックスヨガ Fumiko			19:30～20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	20:00
21:00	21:00 closed	21:00 closed	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko		21:00 closed			21:00 closed	21:00 closed	20:30～21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30～21:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko	21:00 closed			21:00 closed	21:00
22:00			21:45 closed							21:45 closed	21:45 closed					22:00
	1/17 Monday	1/18 Tuesday	1/19 Wednesday	1/20 Thursday	1/21 Friday	1/22 Saturday	1/23 Sunday	1/24 Monday	1/25 Tuesday	1/26 Wednesday	1/27 Thursday	1/28 Friday	1/29 Saturday	1/30 Sunday	1/31 Monday	