

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [10/1~10/15]

* 受講される皆様へお願い *

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。

	10/1 Saturday	10/2 Sunday	10/3 Monday	10/4 Tuesday	10/5 Wednesday	10/6 Thursday	10/7 Friday	10/8 Saturday	10/9 Sunday	10/10 Monday	10/11 Tuesday	10/12 Wednesday	10/13 Thursday	10/14 Friday	10/15 Saturday
8:00	Open 7:20 7:40~8:40 80分 スローフローヨガ60 Yuko	Open 7:20 7:40~8:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko						Open 7:20 7:40~8:40 80分 スローフローヨガ60 Yuko	Open 7:20 7:40~8:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	Open 7:20 7:40~8:50 70分 バーカマツド・ピキナー ★ Yuko					Open 7:20 7:40~8:40 80分 スローフローヨガ60 Yuko
9:00	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:30~10:30 80分 ハタ・ピキナー Yuko	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:30~10:30 80分 ハタ・ピキナー Yuko	9:30~10:30 80分 ストレッチヨガ Yu	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko
10:00															
11:00	11:00~12:00 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	11:00~12:00 80分 ストレッチヨガ Mayuko	10:30~11:30 スローフローヨガ60 Yuko	10:30~12:00 80分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	10:30~11:30 80分 スローフローヨガ60 Yuko	10:30~11:40 70分 バーカマツド・ピキナー ★ Yuko	10:30~11:30 80分 体によさしい陸ヨガ Reiko	11:00~12:00 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	11:00~12:00 80分 ストレッチヨガ Mayuko	11:00~12:00 80分 デトックスヨガ Yu	10:30~12:00 80分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	10:30~11:30 80分 スローフローヨガ60 Yuko	10:30~11:40 70分 バーカマツド・ピキナー ★ Yuko	10:30~11:30 80分 体によさしい陸ヨガ Reiko	11:00~12:00 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko
12:00			12:15~13:25 70分 バーカマツド・ピキナー ★ Yuko	12:40~13:40 80分 ハタ・ピキナー Yuko											
13:00	12:30~13:30 80分 デトックスヨガ Fumiko	12:30~14:00 90分 バーカマツド・90 ★★★ Yuko				12:30~14:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】		12:30~13:30 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	12:30~13:30 80分 デトックスヨガ Fumiko	12:30~14:00 90分 バーカマツド・90 ★★★ Yuko	12:40~13:40 80分 ハタ・ピキナー Yuko	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	12:30~14:00 80分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	12:30~13:30 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	12:30~13:30 80分 デトックスヨガ Fumiko
14:00	14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	14:30~15:30 80分 デトックスヨガ Yu						14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	14:30~15:30 80分 デトックスヨガ Yu	14:15~15:15 60分 月ヨガ Mayuko					14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】
15:00															
16:00	16:00~17:10 70分 バーカマツド・ピキナー ★ Yuko	16:00~17:00 80分 フロー&リラクソヨガ Yu						16:00~17:10 70分 バーカマツド・ピキナー ★ Yuko	16:00~17:00 80分 フロー&リラクソヨガ Yu	15:50~17:00 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko					16:00~17:10 70分 バーカマツド・ピキナー ★ Yuko
17:00	17:40 closed	17:30 closed			17:30~18:30 80分 フロー&リラクソヨガ Mayuko			17:40 closed	17:30 closed	17:30 closed					17:40 closed
18:00			18:00~19:00 80分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko			18:00~19:00 80分 体幹アップピラティス Fumiko				18:00~19:00 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	17:30~18:30 80分 フロー&リラクソヨガ Mayuko		18:00~19:00 80分 体幹アップピラティス Fumiko	
19:00					19:00~20:00 80分 美Bodyメイク 比較 Mayuko	19:00~20:00 80分 ストレッチヨガ Mayuko						19:00~20:00 80分 スローフローヨガ ★ Yuko			
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 80分 デトックスヨガ Fumiko				19:30~20:40 80分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:30~20:40 80分 美Bodyメイク 比較 Mayuko		19:45~20:45 80分 デトックスヨガ Fumiko	
21:00			21:00 closed	21:00 closed	20:30~21:30 80分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30~21:30 80分 月ヨガ Mayuko	21:00 closed				21:00 closed	20:30~21:30 80分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30~21:30 80分 月ヨガ Mayuko	21:00 closed	
22:00					21:45 closed	21:45 closed						21:45 closed	21:45 closed		
	10/1 Saturday	10/2 Sunday	10/3 Monday	10/4 Tuesday	10/5 Wednesday	10/6 Thursday	10/7 Friday	10/8 Saturday	10/9 Sunday	10/10 Monday	10/11 Tuesday	10/12 Wednesday	10/13 Thursday	10/14 Friday	10/15 Saturday