

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [12/1~12/15]

* 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。

	12/1 Thursday	12/2 Friday	12/3 Saturday	12/4 Sunday	12/5 Monday	12/6 Tuesday	12/7 Wednesday	12/8 Thursday	12/9 Friday	12/10 Saturday	12/11 Sunday	12/12 Monday	12/13 Tuesday	12/14 Wednesday	12/15 Thursday	
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					8:00
9:00			9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:30~10:30 80分 ハタ・ビギナー ★ Yuko						9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:30~10:30 80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	Open 10:15	10:00
11:00	10:30~11:40 70分 バーンアウト・ビギナー ★ Yuko	10:30~11:30 80分 体によさしい陰ヨガ ★ 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	10:30~11:30 80分 ストレッチヨガ ★ Kyoko	10:30~12:00 90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 バーンアウト・ビギナー ★ Yuko	10:30~11:30 80分 体によさしい陰ヨガ ★ 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	10:30~11:30 80分 ストレッチヨガ ★ Kyoko	10:30~12:00 90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 バーンアウト・ビギナー ★ Yuko	11:00
12:00					12:15~13:25 70分 バーンアウト・ビギナー ★ Yuko	12:40~13:40 80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 【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 バーンアウト・90 ★ Yuko	12:15~13:25 70分 バーンアウト・ビギナー ★ Yuko	12:40~13:40 80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 【ピクラム】	12:00
13:00	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 バーンアウト・90 ★ Yuko												13:00
14:00			14:00~15:30 80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
15:00																15:00
16:00			16:00~17:10 70分 バーンアウト・ビギナー ★ Yuko	16:00~17:00 80分 フロー&リラクセスヨガ ★ Yu						16:00~17:10 70分 バーンアウト・ビギナー ★ Yuko	16:00~17:00 80分 フロー&リラクセスヨガ ★ Yu					16:00
17:00			17:40 closed	17:30 closed						17:40 closed	17:30 closed					17:00
18:00		18:00~19:00 80分 体幹アップピラティス ★ Fumiko			18:00~19:00 80分 月ヨガ ★ Mayuko	18:00~19:00 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ ★ Yuko	17:30~18:30 80分 フロー&リラクセスヨガ ★ Mayuko		18:00~19:00 80分 体幹アップピラティス ★ Fumiko			18:00~19:00 80分 月ヨガ ★ Mayuko	18:00~19:00 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ ★ Yuko	17:30~18:30 80分 フロー&リラクセスヨガ ★ Mayuko		18:00
19:00	18:45~20:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko							18:45~20:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko								19:00
20:00		19:45~20:45 80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 80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	19:00~20:00 80分 美Bodyメイク ★ Yuko		20:00
21:00	20:30~21:30 80分 月ヨガ ★ Mayuko	21:00 closed			21:00 closed	21:00 closed		20:30~21:30 80分 スローフローヨガ60 ★ Yoshiko	21:00 closed			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
22:00									21:45 closed	21:45 closed				21:45 closed	21:45 closed	22:00
	12/1 Thursday	12/2 Friday	12/3 Saturday	12/4 Sunday	12/5 Monday	12/6 Tuesday	12/7 Wednesday	12/8 Thursday	12/9 Friday	12/10 Saturday	12/11 Sunday	12/12 Monday	12/13 Tuesday	12/14 Wednesday	12/15 Thursday	