

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [2/1~2/14]

* 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させていただく**
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。

	2/1 Tuesday	2/2 Wednesday	2/3 Thursday	2/4 Friday	2/5 Saturday	2/6 Sunday	2/7 Monday	2/8 Tuesday	2/9 Wednesday	2/10 Thursday	2/11 Friday	2/12 Saturday	2/13 Sunday	2/14 Monday	
8:00					Open 8:45	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	9:00~10:10 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	10:00
11:00	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 体にやさしい陰ヨガ 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	10:30~11:30 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 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	10:50~11:50 60分 スローフローヨガ60 Yuko	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 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		12:15~13:25 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 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	12:00
13:00	12:40~13:40 60分 ハタ・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】					13:00
14:00															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 体幹アップピラティス Fumiko	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		15:00
16:00						16:20~17:30 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko					15:50~16:50 60分 デトックスヨガ Fumiko	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&リラクソスヨガ Yu		16:00
17:00		17:30~18:30 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko			18:00 closed	17:30 closed				17:30~18:30 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko	17:15 closed		17:30 closed		17:00
18:00	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		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 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 closed			18:00
19:00		19:00~20:00 60分 美Bodyメイク 比紹							19:00~20:00 60分 美Bodyメイク 比紹	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 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			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		19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	20:00
21:00	21:00 closed	21:00 closed	21:00 closed	21:00 closed			21:00 closed	21:00 closed	21:00 closed	21:00 closed	21:00 closed	21:00 closed	21:00 closed	21:00 closed	21:00
22:00		21:45 closed	21:45 closed							21:45 closed	21:45 closed				22:00