

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [5/1~5/15]

* 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。

	5/1 Sunday	5/2 Monday	5/3 Tuesday	5/4 Wednesday	5/5 Thursday	5/6 Friday	5/7 Saturday	5/8 Sunday	5/9 Monday	5/10 Tuesday	5/11 Wednesday	5/12 Thursday	5/13 Friday	5/14 Saturday	5/15 Sunday		
8:00	Open 8:45		Open 8:45	Open 8:45	Open 8:45		Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45	8:00	
9:00	9:00~10:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko		9:00~10:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【体験不可】	9:00~10:00 60分 スローフローヨガ60 Yuko	9:00~10:10 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko		9:00~10:10 70分 ハタ・ベージック ★ Yuko	9:00~10:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko						9:00~10:10 70分 ハタ・ベージック ★ 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				10:00
11:00	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	11:10~12:10 60分 ハタ・ビギナー Yuko	10:40~11:50 70分 ハタ・ベージック ★ Yuko	10:50~12:20 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【体験不可】	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 Kyoko	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 70分 スローフローヨガ60 Yuko	10:30~11:40 70分 パーカンマッド・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 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	10:40~11:40 60分 ストレッチヨガ Mayuko	11:00	
12:00		12:15~13:25 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko		12:30~13:30 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko	13:00~14:15 75分 スローフローヨガ ★ 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 パーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:15~13:25 70分 パーカンマッド・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・ベージック ★ 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 パーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:00	
13:00	12:20~13:50 90分 パーカンマッド・90 ★★★ Yuko		13:00~14:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko													13:00	
14:00			14:40~15:50 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	14:00~15:00 60分 美Bodyメイク 比紹	14:50~15:50 60分 ハタ・ビギナー Mayuko		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	14:30~15:30 60分 デトックスヨガ Yu															15:00	
16:00	16:10~17:10 60分 フロー&リラクソスヨガ Yu		16:15 closed	15:30~17:00 90分 パーカンマッド・90 ★★★ Yuko	16:15 closed		16:20~17:30 70分 パーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	16:10~17:10 60分 フロー&リラクソスヨガ Yu						16:20~17:30 70分 パーカンマッド・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 closed			17:30 closed			18:00 closed								17:30 closed	17:00	
18:00		18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko				18:00~19:00 60分 体幹アップピラティス Fumiko			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	17:30~18:30 60分 フロー&リラクソスヨガ Mayuko		18:00~19:00 60分 体幹アップピラティス Fumiko			18:00	
19:00												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・ベージック ★ Yuko				19:45~20:45 60分 デトックスヨガ Fumiko			19:30~20:40 70分 ハタ・ベージック ★ Yuko	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク 比紹 ★ Yuko		19:45~20:45 60分 デトックスヨガ Fumiko			20:00	
21:00		21:00 closed				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	
22:00											21:45 closed	21:45 closed				22:00	