

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [5/16~5/31]

* 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。

	5/16 Monday	5/17 Tuesday	5/18 Wednesday	5/19 Thursday	5/20 Friday	5/21 Saturday	5/22 Sunday	5/23 Monday	5/24 Tuesday	5/25 Wednesday	5/26 Thursday	5/27 Friday	5/28 Saturday	5/29 Sunday	5/30 Monday	5/31 Tuesday
8:00						Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45		
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		
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
11:00		10:30~12:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	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 ★★★ 【ピクラム】	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 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 【ピクラム】
12:00																
13:00		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 【ピクラム】	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		12:40~13:40 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 【ピクラム】	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	12:40~13:40 60分 ハタ・ビギナー Yuko
14:00																
15:00						14:10~15:40 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	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 【ピクラム】	14:30~15:30 60分 デトックスヨガ Yu		
16:00																
17:00						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&リラクソヨガ Yu						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&リラクソヨガ Yu		
18:00		18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	17:30~18:30 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko		18:00~19:00 60分 体幹アップピラティス Fumiko	18:00 closed	17:30 closed	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&リラクソヨガ Mayuko		18:00~19:00 60分 体幹アップピラティス Fumiko	18:00 closed	18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	
19:00																
20:00		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	18:45~20:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko	19:45~20:45 60分 デトックスヨガ Fumiko			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ 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	18:45~20:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko	19:45~20:45 60分 デトックスヨガ Fumiko		19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	
21:00		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 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 closed	
22:00			21:45 closed	21:45 closed						21:45 closed	21:45 closed					

休館日