

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [8/16~8/31]

* 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。

	8/16 Tuesday	8/17 Wednesday	8/18 Thursday	8/19 Friday	8/20 Saturday	8/21 Sunday	8/22 Monday	8/23 Tuesday	8/24 Wednesday	8/25 Thursday	8/26 Friday	8/27 Saturday	8/28 Sunday	8/29 Monday	8/30 Tuesday	8/31 Wednesday
8:00					Open 7:20 7:40~8:40 60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						7:40~8:40 60分 スローフローヨガ60 Yuko	7:40~8:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko			
9:00					9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:30~10:30 60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 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					
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 バーカマツド・ビギナー ★ Yuko	10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 60分 月ヨガ Mayuko	11:00~12:00 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 【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 バーカマツド・ビギナー ★ Yuko	10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko			
12:00		12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko														
13:00	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 【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 Sachi	12:30~14:00 90分 バーカマツド・90 ★★★ Yuko	12:15~13:25 70分 バーカマツド・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	12:30~14:00 90分 バーカマツド・90 ★★★ Yuko			
14:00					14:00~15:30 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 Yoshiko						14:00~15:30 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			
15:00																
16:00					16:00~17:10 70分 バーカマツド・ビギナー ★ Yuko	16:00~17:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko						16:00~17:10 70分 バーカマツド・ビギナー ★ Yuko	16:00~17:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Yu			
17:00						17:30 closed							17:30 closed			
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&リラクソスヨガ Mayuko	18:45~20:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko	19:00~20:00 60分 体幹アップピラティス 比紹			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					
19:00		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					
20:00	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko			19:45~20:45 60分 セルフケアヨガ 比紹				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 60分 デトックスヨガ Fumiko				
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				
22:00		21:45 closed	21:45 closed							21:45 closed	21:45 closed					
	8/16 Tuesday	8/17 Wednesday	8/18 Thursday	8/19 Friday	8/20 Saturday	8/21 Sunday	8/22 Monday	8/23 Tuesday	8/24 Wednesday	8/25 Thursday	8/26 Friday	8/27 Saturday	8/28 Sunday	8/29 Monday	8/30 Tuesday	8/31 Wednesday

夏季休業