

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [9/16~9/30]

* 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。

| | 9/16 Friday | 9/17 Saturday | 9/18 Sunday | 9/19 Monday | 9/20 Tuesday | 9/21 Wednesday | 9/22 Thursday | 9/23 Friday | 9/24 Saturday | 9/25 Sunday | 9/26 Monday | 9/27 Tuesday | 9/28 Wednesday | 9/29 Thursday | 9/30 Friday |
|-------|--|---|--|--|---|--|---|---|---|--|---|---|--|---|--|
| 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 | Open 7:45 8:00~9:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko | | | | Open 7:20 7:40~8:50 70分 ハタ・ビギナー ★ Yuko | 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 | | | | | |
| 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 | 9:30~10:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko | Open 10:15 | Open 10:15 | Open 10:15 | 9:30~10:30 60分 ハタ・ベーシック ★ 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 | Open 10:15 | Open 10:15 | Open 10:15 | | |
| 10:00 | Open 10:15 | | | | | | | 10:30~11:40 70分 ハタ・ビギナー ★ Yuko | | | | | | | Open 10:15 |
| 11:00 | 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 | 11:00~12:10 70分 ハタ・ビギナー ★ Yuko | 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 | 10:30~11:30 70分 ハタ・ビギナー ★ Yuko | 11:00~12:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko | 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 | 10:30~11:30 60分 スローフローヨガ60 Yuko | 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 | | 10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 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 ハタ・ビギナー・90 ★★★ Yuko | 12:40~13:40 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko | 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 | 12:30~13:45 75分 スローフローヨガ ★ Yuko | 12:30~13:30 60分 デトックスヨガ Fumiko | 12:30~14:00 90分 ハタ・ビギナー・90 ★★★ Yuko | | 12:40~13:40 60分 ハタ・ビギナー Yuko | | | 12:30~13:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko |
| 14:00 | | 14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】 | | 14:10~15:10 60分 月ヨガ Mayuko | | | | 14:15~15:15 60分 体幹アップピラティス Fumiko | 14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | 16:00~17:10 70分 ハタ・ビギナー ★ Yuko | 16:00~17:00 60分 フロー&リラクソヨガ Yu | 16:00~17:00 60分 ハタ・ベーシック ★ Yuko | | | | 16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Fumiko | 16:00~17:10 70分 ハタ・ビギナー ★ Yuko | 16:00~17:00 60分 フロー&リラクソヨガ Yu | | | | | |
| 17:00 | | 17:40 closed | 17:30 closed | 17:15 closed | | | | 17:30 closed | 17:40 closed | 17:30 closed | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 60分 体幹アップピラティス Fumiko | | | | 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 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 |
| 19:00 | | | | | | 18:45~20:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko | | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:45~20:45 60分 デトックスヨガ Fumiko | | | | 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 比観 Yuko | | | | | 19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko | 19:30~20:40 60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 | | | | 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 月ヨガ Mayuko | | | | 21:00 closed | 21:00 closed | | 20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko | 21:00 closed |
| 22:00 | | | | | | 21:45 closed | 21:45 closed | | | | | | | | |
| | 9/16 Friday | 9/17 Saturday | 9/18 Sunday | 9/19 Monday | 9/20 Tuesday | 9/21 Wednesday | 9/22 Thursday | 9/23 Friday | 9/24 Saturday | 9/25 Sunday | 9/26 Monday | 9/27 Tuesday | 9/28 Wednesday | 9/29 Thursday | 9/30 Friday |

休館日