

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [1/16~1/31]

* 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
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。

	1/16 Monday	1/17 Tuesday	1/18 Wednesday	1/19 Thursday	1/20 Friday	1/21 Saturday	1/22 Sunday	1/23 Monday	1/24 Tuesday	1/25 Wednesday	1/26 Thursday	1/27 Friday	1/28 Saturday	1/29 Sunday	1/30 Monday	1/31 Tuesday
8:00						Open 7:20 7:40~8:40 80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 7:20 7:40~8:40 80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 80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 80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	10:30~11:30 80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 80分 スローフローヨガ60 Yuko	10:30~11:40 70分 パ・カンマッド・ビギナー ★ Yuko	10:30~11:30 80分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	11:00~12:00 80分 ストレッチヨガ Mayuko	10:30~11:30 80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 80分 スローフローヨガ60 Yuko			10:30~11:30 80分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	10:30~11:30 80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	12:15~13:25 70分 パ・カンマッド・ビギナー ★ Yuko	12:40~13:40 80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 80分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	12:30~13:30 80分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	12:30~13:30 80分 デトックスヨガ Fumiko	12:30~14:00 90分 パ・カンマッド・90 ★★★ Yuko		12:40~13:40 80分 ハタ・ビギナー Yuko				12:30~13:30 80分 デトックスヨガ Fumiko	12:30~14:00 90分 パ・カンマッド・90 ★★★ Yuko	12:15~13:25 70分 パ・カンマッド・ビギナー ★ Yuko	12:40~13:40 80分 ハタ・ビギナー Yuko
13:00						14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	14:30~15:30 80分 デトックスヨガ Yu						14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	14:30~15:30 80分 デトックスヨガ Yu		
14:00																
15:00																
16:00						16:00~17:10 70分 パ・カンマッド・ビギナー ★ Yuko	16:00~17:00 80分 フロー&リラクソヨガ Yu						16:00~17:10 70分 パ・カンマッド・ビギナー ★ Yuko	16:00~17:00 80分 フロー&リラクソヨガ Yu		
17:00						17:40 closed	17:30 closed						17:40 closed	17:30 closed		
18:00	18:00~19:00 80分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 80分 スローフローヨガ60 Yuko	17:30~18:30 80分 フロー&リラクソヨガ Mayuko		18:00~19:00 80分 体幹アップピラティス Fumiko			18:00~19:00 80分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 80分 スローフローヨガ60 Yuko	17:30~18:30 80分 フロー&リラクソヨガ Mayuko			18:00~19:00 80分 体幹アップピラティス Fumiko		18:00~19:00 80分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 80分 スローフローヨガ60 Yuko
19:00			19:00~20:00 80分 美Bodyメイク 比観	19:00~20:15 75分 スローフローヨガ ★ Yuko					19:30~20:45 80分 デトックスヨガ Fumiko							
20:00	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						19:30~20:40 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 80分 美Bodyメイク 比観			19:30~20:45 80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	21:00 closed	20:30~21:30 80分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:45~21:45 80分 月ヨガ Mayuko	21:00 closed			21:00 closed	21:00 closed	20:30~21:30 80分 スローフローヨガ60 Yoshiko			21:00 closed		21:00 closed	21:00 closed
22:00			21:45 closed	22:00 closed						21:45 closed						
	1/16 Monday	1/17 Tuesday	1/18 Wednesday	1/19 Thursday	1/20 Friday	1/21 Saturday	1/22 Sunday	1/23 Monday	1/24 Tuesday	1/25 Wednesday	1/26 Thursday	1/27 Friday	1/28 Saturday	1/29 Sunday	1/30 Monday	1/31 Tuesday

休館日