

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [11/16~11/30]

* 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。

	11/16 Thursday	11/17 Friday	11/18 Saturday	11/19 Sunday	11/20 Monday	11/21 Tuesday	11/22 Wednesday	11/23 Thursday	11/24 Friday	11/25 Saturday	11/26 Sunday	11/27 Monday	11/28 Tuesday	11/29 Wednesday	11/30 Thursday
7:00			Open 7:25	Open 7:25						Open 7:25	Open 7:25				
8:00			7:40~8:40 80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				Open 7:45 8:00~9:00 60分 デトックスヨガ Yu		7:40~8:40 80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				9:30~11:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	Open 10:15	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	Open 10:15
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	10:30~11:30 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 80分 美Bodyメイク 比較	11:00~12:00 80分 美Bodyメイク 比較 ★ Mayuko	11:00~12:00 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】	10:30~11:30 60分 スローフローヨガ60 ★ Yuko	11:30~12:40 70分 バーカルマッド・ビギナー ★ Yuko	10:30~11:30 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 80分 美Bodyメイク 比較	11:00~12:00 80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】	10:30~11:30 60分 スローフローヨガ60 ★ Yuko	10:30~11:40 70分 バーカルマッド・ビギナー ★ Yuko
12:00	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比較	12:30~13:30 80分 ピクラム60 ★ Sachi	12:30~14:00 90分 バーカルマッド・90 ★★★ Yuko	12:00~13:30 90分 バーカルマッド・90 ★★★ Yuko			12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	13:10~14:10 60分 スローフローヨガ60 ★ Yoshiko		12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比較	12:30~13:30 80分 ピクラム60 ★ Sachi	12:30~14:00 90分 バーカルマッド・90 ★★★ Yuko	12:00~13:30 90分 バーカルマッド・90 ★★★ 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】
13:00						12:40~13:40 60分 ハタ・ビギナー ★ Yuko									
14:00															
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00															
21:00															
22:00															
	11/16 Thursday	11/17 Friday	11/18 Saturday	11/19 Sunday	11/20 Monday	11/21 Tuesday	11/22 Wednesday	11/23 Thursday	11/24 Friday	11/25 Saturday	11/26 Sunday	11/27 Monday	11/28 Tuesday	11/29 Wednesday	11/30 Thursday

休館日