

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [12/1~12/15]

\* 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。

	12/1 Friday	12/2 Saturday	12/3 Sunday	12/4 Monday	12/5 Tuesday	12/6 Wednesday	12/7 Thursday	12/8 Friday	12/9 Saturday	12/10 Sunday	12/11 Monday	12/12 Tuesday	12/13 Wednesday	12/14 Thursday	12/15 Friday	
7:00																7:00
8:00		Open 7:25 7:40~8:40 60分 スローフローヨガ60 Yuko	Open 7:25 7:40~8:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko						Open 7:25 7:40~8:40 60分 スローフローヨガ60 Yuko	Open 7:25 7:40~8:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko						8:00
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						9:00
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	10:00
11:00	10:30~11:30 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 60分 美Bodyメイク 比綴	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	10:30~11:40 70分 バーカンパット・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 60分 美Bodyメイク 比綴	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		10:30~11:30 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	11:00
12:00	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比綴	12:30~13:30 60分 ピクラム60 Sachi	12:30~14:00 90分 バーカンパット・90 ★★ Yuko	12:00~13:30 90分 バーカンパット・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】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比綴	12:30~13:30 60分 ピクラム60 Sachi	12:30~14:00 90分 バーカンパット・90 ★★ Yuko	12:00~13:30 90分 バーカンパット・90 ★★ Yuko		12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比綴	12:00
13:00																13:00
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 Yu						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						14:00
15:00																15:00
16:00		16:00~17:10 70分 バーカンパット・ビギナー ★ Yuko	16:00~17:00 60分 フロー&リラクソヨガ Yu						16:00~17:10 70分 バーカンパット・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		17:40 closed	17:30 closed						17:40 closed	17:30 closed						17:00
18:00	18:00~19:00 60分 パワーヨガ Yu			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 スローフローヨガ60 Yuko	17:30~18:30 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko		18:00~19:00 60分 パワーヨガ Yu			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 スローフローヨガ60 Yuko	17:30~18:30 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko		18:00~19:00 60分 パワーヨガ Yu	18:00
19:00																19:00
20:00	19:30~20:30 60分 デトックスヨガ Yu			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 比綴	19:00~20:15 75分 スローフローヨガ ★ Yuko	19:30~20:30 60分 デトックスヨガ Yu			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 比綴		19:30~20:30 60分 デトックスヨガ Yu	20:00
21:00	20:45 closed			21:00~22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	21:00 closed	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:45~21:45 60分 月ヨガ Mayuko	20:45 closed			21:00~22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	21:00 closed	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko		20:45 closed	21:00
22:00				22:15 closed		21:45 closed	22:00 closed				22:15 closed		21:45 closed			22:00
	12/1 Friday	12/2 Saturday	12/3 Sunday	12/4 Monday	12/5 Tuesday	12/6 Wednesday	12/7 Thursday	12/8 Friday	12/9 Saturday	12/10 Sunday	12/11 Monday	12/12 Tuesday	12/13 Wednesday	12/14 Thursday	12/15 Friday	

休館日