

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [2/1~2/14]

*** 受講される皆様へお願い ***

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。

	2/1 Wednesday	2/2 Thursday	2/3 Friday	2/4 Saturday	2/5 Sunday	2/6 Monday	2/7 Tuesday	2/8 Wednesday	2/9 Thursday	2/10 Friday	2/11 Saturday	2/12 Sunday	2/13 Monday	2/14 Tuesday		
800				Open 7:20 7:40~8:40 60分 ハタ・ベーシック ★ 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 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			800	
900				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			900	
1000	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	1000	
1100	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 体によさしい陸ヨガ ★ 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	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 体によさしい陸ヨガ ★ 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	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】	1100	
1200						12:15~13:25 70分 バーカンパット・ビギナー ★ Yuko	12:40~13:40 80分 ハタ・ビギナー ★ Yuko									1200
1300	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 バーカンパット・90 ★★★ 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 バーカンパット・90 ★★★ Yuko	12:15~13:25 70分 バーカンパット・ビギナー ★ Yuko	12:40~13:40 80分 ハタ・ビギナー ★ Yuko	1300	
1400															1400	
1500				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			1500	
1600															1600	
1700				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			1700	
1800	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			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			17:30 closed	17:30 closed	18:00~19:00 60分 ハタ・ビギナー ★ Yuko	18:00~19:00 60分 スローフローヨガ60 ★ Yuko	1800	
1900	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク ★ Yuko	19:00~20:15 75分 スローフローヨガ ★ Yuko													1900	
2000			19:45~20:45 60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	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク ★ Yuko	19:00~20:15 75分 スローフローヨガ ★ Yuko		19:45~20:45 60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	2000	
2100	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	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	20:45~21:45 60分 月ヨガ ★ Mayuko	21:00 closed			21:00 closed	21:00 closed	2100	
2200		21:45 closed						21:45 closed		22:00 closed					2200	