

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[4/1~4/15]

\* 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**  
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。

	4/1 Sunday	4/2 Monday	4/3 Tuesday	4/4 Wednesday	4/5 Thursday	4/6 Friday	4/7 Saturday	4/8 Sunday	4/9 Monday	4/10 Tuesday	4/11 Wednesday	4/12 Thursday	4/13 Friday	4/14 Saturday	4/15 Sunday	
8:00	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45				休館日		Open 8:45	Open 8:45	
9:00	9:00~10:00 60分 スタイルアップヨガ Sonoe						9:00~10:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:00~10:00 60分 スタイルアップヨガ Sonoe							9:00~10:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:00~10:00 60分 スタイルアップヨガ Sonoe
10:00	10:20~11:20 60分 じゅくりストレッチヨガ Sonoe	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:45	Open 10:45		10:20~11:20 60分 じゅくりストレッチヨガ Sonoe	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15			Open 10:45	10:40~11:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	10:20~11:20 60分 じゅくりストレッチヨガ Sonoe
11:00		10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~11:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	10:30~11:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko	11:00~12:10 70分 バーカンマッド・ピキナー ★ Rie	11:00~12:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Ranko		10:40~11:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~11:30 60分 ヴァンヤサ・フロー Reiko	10:30~11:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko			11:00~12:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	10:40~11:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	11:00~12:00 60分 じゅくりストレッチヨガ Sonoe
12:00	11:40~13:10 90分 バーカンマッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカンマッド・ピキナー ★ Yuko		12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko			12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	11:40~13:10 90分 バーカンマッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカンマッド・ピキナー ★ Yuko		12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko				12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	11:40~13:10 90分 バーカンマッド・90 ★★ Yuko
13:00					13:00~14:00 60分 巡りアップヨガ Rie	13:00~14:00 60分 ストレッチヨガ Natsu								13:00~14:00 60分 ストレッチヨガ Natsu		
14:00	13:40~14:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu				13:40~14:50 70分 バーカンマッド・ピキナー ★ Yuko	13:30~14:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kyoko							13:40~14:50 70分 バーカンマッド・ピキナー ★ Yuko	13:30~14:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Reiko
15:00	15:00~16:00 60分 デトックスヨガ Fumiko				14:30~15:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko			15:00~16:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko	15:00~16:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	15:00~16:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko						15:00~16:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko
16:00							15:20~16:20 60分 デトックスヨガ Nana								15:20~16:20 60分 デトックスヨガ Nana	
17:00	16:30~17:45 75分 スローフローヨガ ★ Yuko						16:20~17:20 60分 コア・パワー★ Ranko	16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Nana							16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Nana	16:20~17:20 60分 コア・パワー★ Ranko
18:00	18:00 closed			17:45~18:45 60分 デトックスヨガ Yuki			18:30 closed	17:40~18:40 60分 体にやさしい陰ヨガ Ranko							17:45~18:45 60分 デトックスヨガ Yuki	17:40~18:40 60分 体にやさしい陰ヨガ Ranko
19:00								19:00 closed								
20:00		19:30~20:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Ranko	19:15~20:25 70分 スタイルリッシュヨガ ★ Ryoko	19:15~20:15 60分【女性限定】 ボディメイク Yuki	19:15~20:45 90分 バーカンマッド・90 ★★ Yuko	19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko			19:30~20:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Ranko	19:15~20:25 70分 スタイルリッシュヨガ ★ Ryoko	19:15~20:15 60分【女性限定】 ボディメイク Yuki			19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko		
21:00		21:00~22:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	21:00~22:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko	21:00~22:00 60分 ハタ・ピキナー Fumiko	21:15~22:15 60分 ストレッチヨガ Sho	21:00~22:00 60分 パワーヨガ・ライト Yoshiko			21:00~22:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	21:00~22:00 60分 アロマ・スローフロー Yuko	21:00~22:00 60分 ハタ・ピキナー Fumiko			21:00~22:00 60分 パワーヨガ・ライト Yoshiko		
22:00		22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed			22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed		22:30 closed			