

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[4/16~4/30]

\* 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。

	4/16 Monday	4/17 Tuesday	4/18 Wednesday	4/19 Thursday	4/20 Friday	4/21 Saturday	4/22 Sunday	4/23 Monday	4/24 Tuesday	4/25 Wednesday	4/26 Thursday	4/27 Friday	4/28 Saturday	4/29 Sunday	4/30 Monday	
8:00						Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45	Open 8:45	8:00
9:00						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	9:00~10:00 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	9:00
10:00	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	Open 10:45		10:20~11:20 60分 じゅくりストレッチヨガ Sonoe		10:00
11:00	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~11:30 60分 ヴィンヤサ・フロー Reiko	10:30~11:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko	11:00~12:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Rie	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		10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~11:30 60分 ヴィンヤサ・フロー Reiko	10:30~11:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko	11:00~12:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Rie	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	10:40~11:40 60分 ストレッチヨガ Kyoko		11:00
12:00	12:00~13:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko		12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		12:30~13:30 60分 ストレッチヨガ Reiko	12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	11:50~13:20 90分 バーカンメッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ 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 バーカンメッド・90 ★★ Yuko	12:10~13:20 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	12:00
13:00		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu		13:00~14:00 60分 巡りアップヨガ Rie		13:40~14:50 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	14:00~15:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kyoko		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu		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	13:40~14:50 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	13:40~14:40 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	13:50~14:50 60分 体にやさしい陰ヨガ Ranko	13:00
14:00		15:00~16:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		アロマ・スローフロー 60分 Yuko		15:20~16:20 60分 アロマ・スローフロー Yoshiko	15:45~17:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko		15:00~16:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		14:30~15:30 60分 アロマ・スローフロー Yuko		15:20~16:20 60分 デトックスヨガ Fumiko	15:00~16:00 60分 デトックスヨガ Fumiko	15:20~16:20 60分 ハタ・ビギナー Fumiko	14:00
15:00																15:00
16:00																16:00
17:00																17:00
18:00			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		18:30 closed	18:00 closed	18:30 closed	18:00
19:00							19:00 closed									19:00
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 バーカンメッド・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	19:15~20:45 90分 バーカンメッド・90 ★★ Yuko	19:30~20:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko				20:00
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・ビギナー 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・ビギナー 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
22:00	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	22:30 closed	22:30 closed			22:00
	4/16 Monday	4/17 Tuesday	4/18 Wednesday	4/19 Thursday	4/20 Friday	4/21 Saturday	4/22 Sunday	4/23 Monday	4/24 Tuesday	4/25 Wednesday	4/26 Thursday	4/27 Friday	4/28 Saturday	4/29 Sunday	4/30 Monday	