

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE[5/16~5/31]

\* 受講される皆様께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。

	5/16 Wednesday	5/17 Thursday	5/18 Friday	5/19 Saturday	5/20 Sunday	5/21 Monday	5/22 Tuesday	5/23 Wednesday	5/24 Thursday	5/25 Friday	5/26 Saturday	5/27 Sunday	5/28 Monday	5/29 Tuesday	5/30 Wednesday	5/31 Thursday
8:00				Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45				
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				
10:00	Open 10:15	Open 10:45	Open 10:45		10:20~11:20 60分 Sonoe	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:45	Open 10:45			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:45
11:00	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・ビギナー ★ 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	11:50~13:20 90分 バーカンマッド・90 ★★ Yuko	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 バーカンマッド・ビギナー ★ 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 Yoshiko	10:20~11:20 60分 じっくりストレッチヨガ Sonoe	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 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko
12:00	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比綴	12:30~13:30 60分 ストレッチヨガ Natsu	12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	11:50~13:20 90分 バーカンマッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	12:00~13:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比綴	12:30~13:30 60分 ストレッチヨガ Natsu	12:10~13:10 60分 ストレッチヨガ Kyoko	11:50~13:20 90分 バーカンマッド・90 ★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	12:00~13:00 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比綴
13:00																
14:00		14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比綴		13:40~14:50 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	13:50~14:50 60分 体にやさしい陰ヨガ Reiko		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu		14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比綴		13:40~14:50 70分 バーカンマッド・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		14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比綴
15:00																
16:00				15:20~16:20 60分 デトックスヨガ Nana	15:15~16:30 75分 スローフローヨガ ★ Yuko						15:20~16:20 60分 デトックスヨガ Nana	15:30~16:45 75分 スローフローヨガ ★ Yuko				
17:00				16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Nana	17:00~18:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko						16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Nana	17:15~18:15 60分 体にやさしい陰ヨガ Ryoko				
18:00	17:45~18:45 60分 デトックスヨガ Yuki			18:30 closed	19:00 closed	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		17:45~18:45 60分 デトックスヨガ Yuki			18:30 closed	18:45 closed	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		17:45~18:45 60分 デトックスヨガ Yuki	
19:00	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 Yoshiko				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 Yoshiko				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
20:00						19:30~20:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Ranko							19:30~20:30 60分 体にやさしい陰ヨガ Ranko			
21:00	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★ 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★ 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	21:00~22:00 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 ハタ・ビギナー Fumiko
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	22:30 closed