

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【1/7~1/15】

Kyoko休み

	1/7 Monday	1/8 Tuesday	1/9 Wednesday	1/10 Thursday	1/11 Friday	1/12 Saturday	1/13 Sunday	1/14 Monday	1/15 Tuesday	
8:00						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 ハタ・ビギナー Yuko	9:00~10:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko		9:00
10:00	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:45	Open 10:45				Open 10:15	10:00
11:00	10:30~11:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	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 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	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Sawa	10:40~11:40 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	11:00
12:00	12:00~13:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko		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	12:00~13:30 90分 バーカンマッド・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		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 Tsuka	14:00~15:00 60分 美Bodyメイク 比綴	13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Natsu	13:00
14:00		15:00~16:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko								14:00
15:00						15:20~16:20 60分 アンチエイジングヨガ Nana	15:30~16:30 60分 デトックスヨガ Tsuka	15:30~16:30 60分 セルフケアヨガ 比綴	15:00~16:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko	15:00
16:00			17:45~18:45 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko							16:00
17:00						16:50~17:50 60分 ストレッチヨガ Nana	17:00~18:15 75分 スローフローヨガ ★ Yuko	17:00~18:00 60分 おやすみリラックスヨガ Tsuka		17:00
18:00						18:30 closed	18:45 closed	18:30 closed		18:00
19:00		19:15~20:15 60分 体にやさしい陰ヨガ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	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 Kumiko				19:15~20:25 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:00
20:00	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko									20:00
21:00	21:00~22:00 60分 おやすみリラックスヨガ Tsuka	21:00~22:00 60分 アロマ・スローフロ 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 Mika	21:00~22:00 60分 パワーヨガ★ Yoshiko				21:00~22:00 60分 アロマ・スローフロ Yuko	21:00
22:00	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed	22:30 closed				22:30 closed	22:00
	1/7 Monday	1/8 Tuesday	1/9 Wednesday	1/10 Thursday	1/11 Friday	1/12 Saturday	1/13 Sunday	1/14 Monday	1/15 Tuesday	