# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【3/16～3/31】

**＊受講される皆様にお願い＊**

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。

| | 3/16 Saturday | 3/17 Sunday | 3/18 Monday | 3/19 Tuesday | 3/20 Wednesday | 3/21 Thursday | 3/22 Friday | 3/23 Saturday | 3/24 Sunday | 3/25 Monday | 3/26 Tuesday | 3/27 Wednesday | 3/28 Thursday | 3/29 Friday | 3/30 Saturday | 3/31 Sunday |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 | Open 8:45 | Open 8:45 | 休館日 | | | Open 8:45 | | Open 8:45 | Open 8:45 | | | | | | Open 8:45 | Open 8:45 |
| 9:00 | 9:00～10:10<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yuko | 9:00～10:00<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Yuko | | | | 9:00～10:30<br>90分<br>ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90<br>★★<br>Yuko | | 9:00～10:10<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yuko | 9:00～10:00<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Yuko | | | | | | 9:00～10:10<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yuko | 9:00～10:00<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Yuko |
| 10:00 | | | | Open 10:15 | Open 10:15 | | | | | Open 10:15 | Open 10:15 | Open 10:15 | | | | |
| 11:00 | 10:40～11:40<br>60分<br>骨盤・肩甲骨ヨガ<br>Fumiko | 10:30～11:30<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Sawa | | 10:30～11:30<br>60分<br>ヴィンヤサ・フロー<br>Reiko | 10:30～11:30<br>60分<br>アロマ・スローフロー<br>Yuko | 11:00～12:00<br>60分<br>美Bodyメイク<br>比絽 | 11:00～12:00<br>60分<br>体にやさしい陰ヨガ<br>Reiko | 10:40～11:40<br>60分<br>美Bodyメイク<br>比絽 | 10:30～11:30<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Sawa | 10:30～11:30<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Kyoko | 10:30～11:30<br>60分<br>ヴィンヤサ・フロー<br>Reiko | 10:30～11:30<br>60分<br>アロマ・スローフロー<br>Yuko | Open 10:45<br>11:00～12:10<br>70分<br>ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>★<br>Yuko | Open 10:45<br>11:00～12:00<br>60分<br>体にやさしい陰ヨガ<br>Reiko | 10:40～11:40<br>60分<br>骨盤・肩甲骨ヨガ<br>Fumiko | 10:30～11:30<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Sawa |
| 12:00 | 12:10～13:10<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Fumiko | 12:00～13:30<br>90分<br>ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90<br>★★<br>Yuko | | | 12:15～13:25<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yuko | 12:30～13:30<br>60分<br>セルフケアヨガ<br>比絽 | 12:30～13:30<br>60分<br>骨盤・肩甲骨ヨガ<br>Kumiko | 12:10～13:10<br>60分<br>セルフケアヨガ<br>比絽 | 12:00～13:30<br>90分<br>ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90<br>★★<br>Yuko | 12:00～13:10<br>70分<br>ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>★<br>Yuko | | 12:15～13:25<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yuko | 12:40～13:40<br>60分<br>美Bodyメイク<br>比絽 | 12:30～13:30<br>60分<br>骨盤・肩甲骨ヨガ<br>Kumiko | 12:10～13:10<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Fumiko | 12:00～13:30<br>90分<br>ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90<br>★★<br>Yuko |
| 13:00 | 13:40～14:50<br>70分<br>ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>★<br>Yuko | 14:00～15:00<br>60分<br>骨盤・肩甲骨ヨガ<br>Tsuka | | 13:30～14:30<br>60分<br>スタイルアップヨガ<br>Koharu | | 14:00～15:10<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yuko | | 13:40～14:50<br>70分<br>ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>★<br>Yuko | 14:00～15:00<br>60分<br>骨盤・肩甲骨ヨガ<br>Tsuka | | 13:30～14:30<br>60分<br>スタイルアップヨガ<br>Koharu | | 14:00～15:00<br>60分<br>セルフケアヨガ<br>比絽 | | 13:40～14:50<br>70分<br>ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・ﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>★<br>Yuko | 14:00～15:00<br>60分<br>骨盤・肩甲骨ヨガ<br>Tsuka |
| 15:00 | | | | | | | | | | | 15:00～16:00<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Yuko | | | | | |
| 16:00 | 15:20～16:20<br>60分<br>アンチエイジングヨガ<br>Nana | 15:30～16:30<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Tsuka | | | | 15:40～16:40<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Tsuka | | 15:20～16:20<br>60分<br>パワーヨガ★<br>Yoshiko | 15:30～16:30<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Tsuka | | | | | | 15:20～16:20<br>60分<br>アンチエイジングヨガ<br>Nana | 15:30～16:30<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Tsuka |
| 17:00 | 16:50～17:50<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Nana | 17:00～18:15<br>75分<br>スローフローヨガ<br>★<br>Yuko | | | | 17:10～18:10<br>60分<br>骨盤・肩甲骨ヨガ<br>Tsuka | | 16:50～17:50<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Yoshiko | 17:00～18:15<br>75分<br>スローフローヨガ<br>★<br>Yuko | | | | | | 16:50～17:50<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Nana | 17:00～18:15<br>75分<br>スローフローヨガ<br>★<br>Yuko |
| 18:00 | 18:30 closed | 18:45 closed | | | 18:00～19:00<br>60分<br>アンチエイジングヨガ<br>Kumiko | 18:45 closed | | 18:30 closed | 18:45 closed | 18:00～19:00<br>60分<br>骨盤・肩甲骨ヨガ<br>Yuko | | 18:00～19:00<br>60分<br>アンチエイジングヨガ<br>Kumiko | | | 18:30 closed | 18:45 closed |
| 19:00 | | | | 19:15～20:15<br>60分<br>体にやさしい陰ヨガ<br>Ryoko | 19:30～20:30<br>60分【女性限定】<br>月ヨガ<br>Tsuka | | 19:30～20:30<br>60分<br>骨盤・肩甲骨ヨガ<br>Yoshiko | | | 19:30～20:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック<br>★<br>Yuko | 19:15～20:25<br>70分<br>スタイリッシュヨガ<br>★<br>Ryoko | 19:30～20:30<br>60分【女性限定】<br>月ヨガ<br>Tsuka | 19:15～20:45<br>90分<br>ﾊﾞｰｶﾝﾒｿｯﾄﾞ・90<br>★★<br>Yuko | 19:30～20:30<br>60分<br>美Bodyメイク<br>比絽 | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | 21:00～22:00<br>60分<br>アロマ・スローフロー<br>Yuko | 21:00～22:00<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Fumiko | | 21:00～22:00<br>60分<br>パワーヨガ★<br>Yoshiko | | | 21:00～22:00<br>60分<br>おやすみリラックスヨガ<br>Tsuka | 21:00～22:00<br>60分<br>アロマ・スローフロー<br>Yuko | 21:00～22:00<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Fumiko | 21:15～22:15<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Mika | 21:00～22:00<br>60分<br>パワーヨガ★<br>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 | | |
| | 3/16 Saturday | 3/17 Sunday | 3/18 Monday | 3/19 Tuesday | 3/20 Wednesday | 3/21 Thursday | 3/22 Friday | 3/23 Saturday | 3/24 Sunday | 3/25 Monday | 3/26 Tuesday | 3/27 Wednesday | 3/28 Thursday | 3/29 Friday | 3/30 Saturday | 3/31 Sunday |