

# 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。

	4/1 Monday	4/2 Tuesday	4/3 Wednesday	4/4 Thursday	4/5 Friday	4/6 Saturday	4/7 Sunday	4/8 Monday	4/9 Tuesday	4/10 Wednesday	4/11 Thursday	4/12 Friday	4/13 Saturday	4/14 Sunday	4/15 Monday		
8:00						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 ハタ・ビギナー Yuko						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	
10:00	Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	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	Open 10:45	Open 10:45	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 Reiko	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	Open 10:45	Open 10:45	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 Yoshiko	10:30~11:30 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			11:00~12:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	11:00~12:00 60分 体にやさしい陸ヨガ Reiko								12:00~13:10 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko			12:00	
13:00			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 比紹	12:30~13:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 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	12:40~13:40 60分 美Bodyメイク 比紹		12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 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	13:00	
14:00		13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Koharu		14:00~15:00 60分 セルフケアヨガ 比紹		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 Tsuka			13:30~14:30 60分 スタイルアップヨガ Koharu			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 Tsuka		14:00	
15:00		15:00~16:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko								15:00~16:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko						15:00	
16:00						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							15:20~16:20 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		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							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	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		18:00~19:00 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			18:30 closed	18:45 closed	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko		18:00~19:00 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			18:30 closed	18:45 closed	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	18:00	
19:00		19:15~20:15 60分 体にやさしい陸ヨガ Ryoko														19:00	
20:00	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko		19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:30~20:40 70分 バーカンメッド・ビギナー ★ Yuko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比紹			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:15~20:25 70分 スタイルリッシュヨガ ★ Ryoko	19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka	19:15~20:45 90分 バーカンメッド・90 ★★★ Yuko		19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比紹		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 Mika	21:00~22:00 60分 パワーヨガ★ Yoshiko			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・フロー Yuko	21:00~22:00 60分 ハタ・ビギナー Fumiko		21:00~22:00 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 おやすみリラックスヨガ Tsuka	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	22:00	
	4/1 Monday	4/2 Tuesday	4/3 Wednesday	4/4 Thursday	4/5 Friday	4/6 Saturday	4/7 Sunday	4/8 Monday	4/9 Tuesday	4/10 Wednesday	4/11 Thursday	4/12 Friday	4/13 Saturday	4/14 Sunday	4/15 Monday		