

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [6/16~6/30]

**\* 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**  
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。

	6/16 Sunday	6/17 Monday	6/18 Tuesday	6/19 Wednesday	6/20 Thursday	6/21 Friday	6/22 Saturday	6/23 Sunday	6/24 Monday	6/25 Tuesday	6/26 Wednesday	6/27 Thursday	6/28 Friday	6/29 Saturday	6/30 Sunday
8:00	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45						Open 8:45	Open 8:45
9:00	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						9:00~10:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:00~10:00 60分 ハタ・ビギナー Yuko
10:00		Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15					Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15				
11:00	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Sawa	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 Sawa	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	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
12:00	12:00~13:30 90分 バーカント・90 ★★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカント・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	12:00~13:30 90分 バーカント・90 ★★★ Yuko	12:00~13:10 70分 バーカント・ビギナー ★ Yuko					12:10~13:10 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:00~13:30 90分 バーカント・90 ★★★ Yuko
13:00			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 比較	14:00~15:00 60分 パワーヨガ★ Fumiko	13:40~14:50 70分 バーカント・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			14:00~15:00 60分 パワーヨガ★ Fumiko	13:40~14:50 70分 バーカント・ビギナー ★ Yuko	14:00~15:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka
14:00	14:00~15:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Tsuka														
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					
16:00	15:30~16:30 60分 デトックスヨガ Tsuka						15:20~16:20 60分 美Bodyメイク 比較	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
17:00	17:00~18:15 75分 スロー・フロー・ヨガ ★ Yuko						16:50~17:50 60分 セルフケアヨガ 比較	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
18:00	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 60分 アンチエイジングヨガ Kumiko			18:30 closed	18:45 closed
19:00			19:15~20:25 70分 スタイルリッシュヨガ ★ Ryoko		19:15~20:45 90分 バーカント・90 ★★★ Yuko	19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比較			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	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				
20:00				19:30~20:30 60分【女性限定】 月ヨガ Tsuka										19:30~20:30 60分 美Bodyメイク 比較	
21:00			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 Yuko	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 Yuko		21:00~22:00 60分 パワーヨガ★ 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		22:30 closed		
	6/16 Sunday	6/17 Monday	6/18 Tuesday	6/19 Wednesday	6/20 Thursday	6/21 Friday	6/22 Saturday	6/23 Sunday	6/24 Monday	6/25 Tuesday	6/26 Wednesday	6/27 Thursday	6/28 Friday	6/29 Saturday	6/30 Sunday

休館日