

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [11/16~11/30]

\* 受講される皆様へお願い \*

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。

	11/16 Wednesday	11/17 Thursday	11/18 Friday	11/19 Saturday	11/20 Sunday	11/21 Monday	11/22 Tuesday	11/23 Wednesday	11/24 Thursday	11/25 Friday	11/26 Saturday	11/27 Sunday	11/28 Monday	11/29 Tuesday	11/30 Wednesday
8:00				Open 7:20 7:40~8:40 60分 スローフローヨガ60 Yuko	Open 7:20 7:40~8:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko			Open 7:20 7:40~8:55 75分 スローフローヨガ ★ Yuko			Open 7:20 7:40~8:40 60分 スローフローヨガ60 Yuko	Open 7:20 7:40~8:50 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko			
9:00				9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:30~10:30 60分 ハタ・ビギナー Yuko			9:30~10:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko			9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	9:30~10:30 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			Open 10:15	Open 10:15	Open 10:15
11:00	10:30~11:30 80分 スローフローヨガ60 Yuko	10:30~11:40 70分 バーカマツグ・ビギナー ★ Yuko	10:30~11:30 60分 体にやさしい陸ヨガ Reiko	11:00~12:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~12:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	11:10~12:10 60分 美Bodyメイク 比綴		10:30~11:30 60分 体にやさしい陸ヨガ Reiko	11:00~12:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Fumiko	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	10:30~12:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	10:30~11:30 60分 スローフローヨガ60 Yuko
12:00						12:15~13:25 70分 バーカマツグ・ビギナー ★ Yuko									
13:00	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	12:30~14:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	12:30~13:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	12:30~13:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:30~14:00 90分 バーカマツグ・90 ★★★ Yuko	12:15~13:25 70分 ★ Yuko	12:40~13:40 60分 ハタ・ビギナー Yuko	12:40~14:10 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】		12:30~13:30 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Kumiko	12:30~13:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:30~14:00 90分 バーカマツグ・90 ★★★ Yuko	12:40~13:40 60分 ハタ・ビギナー Yuko	12:40~13:40 60分 ハタ・ビギナー Yuko	12:15~13:25 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko
14:00				14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	14:30~15:30 60分 デトックスヨガ Kumiko			14:40~15:40 60分 月ヨガ Mayuko			14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビクラム】	14:30~15:30 60分 デトックスヨガ Yu			
15:00															
16:00				16:00~17:10 70分 バーカマツグ・ビギナー ★ Yuko	16:00~17:00 60分 フロー&リラクソヨガ Kumiko			16:10~17:10 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko			16:00~17:10 70分 バーカマツグ・ビギナー ★ Yuko	16:00~17:00 60分 フロー&リラクソヨガ Yu			
17:00				17:40 closed	17:30 closed			17:40 closed			17:40 closed	17:30 closed			
18:00	17:30~18:30 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko		18:00~19:00 60分 体幹アップピラティス Fumiko			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko			18:00~19:00 60分 体幹アップピラティス Fumiko			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 骨盤・肩甲骨ヨガ Yuko	17:30~18:30 60分 フロー&リラクソヨガ Mayuko
19:00	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク 比綴	18:45~20:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko													
20:00			19:45~20:45 60分 デトックスヨガ Fumiko			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko			19:45~20:45 60分 デトックスヨガ Fumiko	19:45~20:45 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク 比綴
21:00	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko	21:00 closed			21:00 closed	21:00 closed			21:00 closed			21:00 closed	21:00 closed	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko
22:00		21:45 closed													21:45 closed
	11/16 Wednesday	11/17 Thursday	11/18 Friday	11/19 Saturday	11/20 Sunday	11/21 Monday	11/22 Tuesday	11/23 Wednesday	11/24 Thursday	11/25 Friday	11/26 Saturday	11/27 Sunday	11/28 Monday	11/29 Tuesday	11/30 Wednesday

休館日