

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [8/1~8/15]

\* 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。

	8/1 Monday	8/2 Tuesday	8/3 Wednesday	8/4 Thursday	8/5 Friday	8/6 Saturday	8/7 Sunday	8/8 Monday	8/9 Tuesday	8/10 Wednesday	8/11 Thursday	8/12 Friday	8/13 Saturday	8/14 Sunday	8/15 Monday
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				7:40~8:50 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko		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				9:30~10:30 60分 デトックスヨガ Sachi		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			Open 10:15
11:00	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 【ピクラム】	10:30~11:30 60分 スローフローヨガ60 Yuko	10:30~11:40 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ 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 【ピクラム】	10:30~11:30 60分 スローフローヨガ60 Yuko	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	10:30~11:30 60分 体にやさしい陰ヨガ 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
12:00	12:15~13:25 70分 バーカンマッド・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	12:30~14:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	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 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:15~13:25 70分 バーカンマッド・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	13:00~14:00 60分 ハタ・ビギナー Mayuko	12:30~13:30 60分 月ヨガ Mayuko	12:30~13:30 60分 デトックスヨガ Fumiko	12:30~14:00 90分 バーカンマッド・90 ★★★ Yuko	12:15~13:25 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko
13:00															
14:00						14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	14:30~15:30 60分 デトックスヨガ Yu						14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	14:30~15:30 60分 デトックスヨガ Yu	
15:00															
16:00						16:00~17:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	16:00~17:00 60分 フロー&リラクソヨガ Yu						16:00~17:10 70分 バーカンマッド・ビギナー ★ Yuko	16:00~17:00 60分 フロー&リラクソヨガ Yu	
17:00			17:30~18:30 60分 フロア&リラクソヨガ Mayuko			17:40 closed	17:30 closed						17:40 closed	17:30 closed	
18:00	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	18:00~19:00 60分 フロア&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
19:00			19:00~20:00 60分 美Bodyメイク 比経 ★ Yuko	18:45~20:00 75分 スローフローヨガ ★ Yuko						19:00~20:00 60分 美Bodyメイク 比経 ★ Yuko					19:00~20:00 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko
20:00	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			19:30~20:40 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			19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yuko
21:00	21:00 closed	21:00 closed	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30~21:30 60分 ハタ・ビギナー Mayuko	21:00 closed			21:00 closed	21:00 closed	21:00 closed		21:00 closed			21:00 closed
22:00			21:45 closed	21:45 closed						21:45 closed					
	8/1 Monday	8/2 Tuesday	8/3 Wednesday	8/4 Thursday	8/5 Friday	8/6 Saturday	8/7 Sunday	8/8 Monday	8/9 Tuesday	8/10 Wednesday	8/11 Thursday	7/22 Friday	8/13 Saturday	8/14 Sunday	8/15 Monday