# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE【4/1～4/15】

＊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。

| | 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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 | | | | | | Open 7:35 | | | | | | | Open 7:35 | | | 7:00 |
| 8:00 | | | | | | 7:50～9:00<br>70分<br>ハタ・ベーシック★<br>Yuko | Open 7:45<br>8:00～9:00<br>60分<br>朝ヨガと瞑想<br>Mayuko | | | | | | 7:50～9:00<br>70分<br>ハタ・ベーシック★<br>Yuko | Open 7:45<br>8:00～9:00<br>60分<br>朝ヨガと瞑想<br>Mayuko | | 8:00 |
| 9:00 | | | | | | | | | Open 9:05 | Open 9:15 | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | | | | Open 10:15 | Open 10:15 | 9:30～10:30<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Yuko | 9:30～10:30<br>60分<br>やさしいヨガ<br>Mayuko | Open 10:15 | 9:20～10:30<br>70分<br>ハタ・ベーシック★<br>Yuko | 9:30～10:30<br>60分<br>陰陽ヨガ<br>Yoshiko | Open 10:15 | Open 10:15 | 9:30～10:30<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Yoshiko | 9:30～10:30<br>60分<br>やさしいヨガ<br>Mayuko | Open 10:15 | 10:00 |
| 11:00 | | | | 10:30～11:30<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Lisa | 10:30～11:30<br>60分<br>体にやさしい陰ヨガ<br>Reiko | 11:00～12:00<br>60分<br>美Bodyメイク<br>比絽 | 11:00～12:00<br>60分<br>陰陽ヨガ<br>Yoshiko | 10:30～11:30<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Kyoko | 11:00～12:00<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Lisa | 11:00～12:30<br>90分<br>オリジナル26＆2<br>★★★<br>Sachi<br>【ピクラム】 | 10:30～11:30<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Lisa | 10:30～11:30<br>60分<br>体にやさしい陰ヨガ<br>Reiko | 11:00～12:00<br>60分<br>美Bodyメイク<br>比絽 | 11:00～12:00<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Chiharu | 10:30～11:30<br>60分<br>ストレッチヨガ<br>Kyoko | 11:00 |
| 12:00 | | | | 12:00～13:30<br>90分<br>オリジナル26＆2<br>★★★<br>Sachi<br>【ピクラム】 | 12:00～13:00<br>60分<br>美Bodyメイク<br>比絽 | 12:30～13:30<br>60分<br>ピクラム60★<br>Sachi | 12:30～13:30<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Yoshiko | 12:00～13:00<br>60分<br>ピクラム60<br>Kyoko | | | 12:00～13:30<br>90分<br>オリジナル26＆2<br>★★★<br>Sachi<br>【ピクラム】 | 12:00～13:00<br>60分<br>美Bodyメイク<br>比絽 | 12:30～13:30<br>60分<br>ピクラム60★<br>Sachi | 12:30～13:30<br>60分<br>トラディショナルヨガ<br>Chiharu | 12:00～13:00<br>60分<br>ハタ・ビギナー<br>Lisa | 12:00 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 14:00 | 休館日 | 休館日 | | | | 14:00～15:30<br>90分<br>オリジナル26＆2<br>★★★<br>Sachi<br>【ピクラム】 | 14:00～15:00<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Ai | | | | | | 14:00～15:30<br>90分<br>オリジナル26＆2<br>★★★<br>Sachi<br>【ピクラム】 | 14:00～15:00<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Ai | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | 16:00～17:00<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Chiyo | 15:40～16:40<br>60分<br>四季のヨガ<br>Ai | | | | | | 16:00～17:00<br>60分<br>デトックスヨガ<br>Chiyo | 15:40～16:40<br>60分<br>四季のヨガ<br>Ai | | 16:00 |
| 17:00 | | | Open 17:10 | | | 17:30 closed | 17:10 closed | | | | | | 17:30 closed | 17:10 closed | | 17:00 |
| 18:00 | | | 17:30～18:30<br>60分<br>セルフケアヨガ<br>比絽 | | 18:00～19:00<br>60分<br>フロー＆リラックスヨガ<br>Mika | | | 18:00～19:00<br>60分<br>月ヨガ<br>Mayuko | 18:00～19:00<br>60分<br>フロー＆リラックスヨガ<br>Mika | 17:30～18:30<br>60分<br>セルフケアヨガ<br>比絽 | | 18:00～19:00<br>60分<br>首肩まわりをほぐすヨガ<br>Mayuko | | | 18:00～19:00<br>60分<br>月ヨガ<br>Mayuko | 18:00 |
| 19:00 | | | 19:00～20:00<br>60分<br>美Bodyメイク★<br>比絽 | 19:00～20:00<br>60分<br>土台を安定させるヨガ<br>Mayuko | | | | 19:30～20:30<br>60分<br>ヴィンヤサフロー★<br>Airi | 19:30～20:40<br>70分<br>スタイリッシュヨガ<br>★<br>Ryoko | 19:00～20:00<br>60分<br>美Bodyメイク★<br>比絽 | 19:00～20:00<br>60分<br>土台を安定させるヨガ<br>Mayuko | | | | 19:30～20:30<br>60分<br>ヴィンヤサフロー★<br>Airi | 19:00 |
| 20:00 | | | 20:30～21:30<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Yoshiko | 19:30～20:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック★<br>Yoshiko | 19:30～20:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック★<br>Yoshiko | | | | 21:00 closed | 20:30～21:30<br>60分<br>スローフローヨガ60<br>Yoshiko | | 19:30～20:40<br>70分<br>ハタ・ベーシック★<br>Yoshiko | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | 21:45 closed | 20:45～21:45<br>60分<br>月ヨガ<br>Mayuko | 21:00 closed | | | 21:00～22:00<br>60分<br>眠る前のリラックスヨガ<br>Mayuko | | 21:45 closed | 20:45～21:45<br>60分<br>月ヨガ<br>Mayuko | 21:00 closed | | | 21:00～22:00<br>60分<br>眠る前のリラックスヨガ<br>Mayuko | 21:00 |
| 22:00 | | | | 22:00 closed | | | | 22:15 closed | | | 22:00 closed | | | | 22:15 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 | |