

Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE 【2026年1/1～1/4】

* 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最低でも1時間前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。

1日にご予約できるクラスは2本までとなります。

* 名前の横にEがついているインストラクターは英語対応が可能です。

* 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。

| | 1/1 Thursday | 1/2 Friday | 1/3 Saturday | 1/4 Sunday | 1/5 Monday | 1/6 Tuesday | 1/7 Wednesday | 1/8 Thursday | 1/9 Friday | |
|-------|-----------------|---------------|--|---|---|--|------------------|-----------------|---------------|-------|
| 7:00 | | | | Open 7:45 | Open 7:45 | | | | | 7:00 |
| 8:00 | | | Open 8:45 | 8:00～9:30 90分 オリジナル26 & 2 ★★★ Sachi 【ピクラム】 | 8:00～9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E | | | | | 8:00 |
| 9:00 | | | 9:00～10:00 60分 ストレッチヨガ Mayuko.E | | 9:30～10:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E | | | | | 9:00 |
| 10:00 | | | | 10:00～11:00 60分 ピクラム60★ Sachi | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | | | 10:30～11:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E | | 11:00～12:00 60分 リフレッシュユリンバヨガ Nao | | | | | 11:00 |
| 12:00 | | | 12:00～13:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao | 11:30～12:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko | | 12:30～13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao | | | | 12:00 |
| 13:00 | | | | 13:00～14:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko | | 13:00～14:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao | | | | 13:00 |
| 14:00 | | | 13:30～14:30 60分 セルフケアヨガ 比紹 | | 14:00～15:00 60分 アンチエイジングヨガ Ai | | | | | 14:00 |
| 15:00 | | | 15:00～16:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹 | 14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo | | 15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | 16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo | 16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo | | 16:00～17:00 60分 四季のヨガ Ai | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | 17:00 closed | | 17:00 closed | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | 17:30 closed | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | 22:00 |
| | 1/1 Thursday | 1/2 Friday | 1/3 Saturday | 1/4 Sunday | 1/5 Monday | 1/6 Tuesday | 1/7 Wednesday | 1/8 Thursday | 1/9 Friday | |

12月中旬に1月末までのスケジュール
をアップする予定です