

# 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	休館日		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 【ビクラム】	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		10:30～11:30 60分 ヴィンヤサフロー Mayuko.E	10:00～11:00 60分 ビクラム60★ Sachi							10:00
11:00			11:30～12:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:00～12:00 60分 リフレッシュリンパヨガ Nao						11:00
12:00		12:00～13:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao		12:30～13:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao						12:00
13:00		13:30～14:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	13:00～14:10 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko							13:00
14:00			14:30～15:30 60分 骨盤肩甲骨ヨガ Chiyo	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		15:30～16:30 60分 四季のヨガ Ai						15:00
16:00		16:30 closed	16:00～17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed						16:00
17:00			17:30 closed							17:00
18:00										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