

# Ruby Hot Yoga CLASS SCHEDULE [4/16~4/30]

\* 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。

	4/16 Tuesday	4/17 Wednesday	4/18 Thursday	4/19 Friday	4/20 Saturday	4/21 Sunday	4/22 Monday	4/23 Tuesday	4/24 Wednesday	4/25 Thursday	4/26 Friday	4/27 Saturday	4/28 Sunday	4/29 Monday	4/30 Tuesday
7:00					Open 7:35	Open 7:45						Open 7:35	Open 7:45		
8:00					7:50~9:00 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko						7:50~9:00 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko		
9:00	Open 9:05	Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15						Open 9:05
9:30	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko			9:30~10:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	9:30~10:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa		9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko			9:30~10:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	9:30~10:30 60分 やさしいヨガ Mayuko	9:00~10:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko
10:00			Open 10:15	Open 10:15			Open 10:15			Open 10:15	Open 10:15				
11:00	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	10:30~11:30 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 60分 やさしいヨガ Mayuko	11:00~12:00 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi	10:30~11:30 60分 ストレッチヨガ Kyoko	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa	10:30~11:30 60分 体によさしい陰ヨガ Reiko	11:00~12:00 60分 美Bodyメイク 比較	11:00~12:00 60分 スストレッチヨガ Chiharu	10:30~11:30 60分 月ヨガ Mayuko	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa
12:00			12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比較	12:30~13:30 60分 ピクラム60★ Sachi	12:30~13:30 60分 スローフローヨガ60 Lisa	12:00~13:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa			12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比較	12:30~13:30 60分 ピクラム60★ Sachi	12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu	12:00~13:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko	
13:00															
14:00					14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	14:00~15:00 60分 デトックスヨガ Ai						14:00~15:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ピクラム】	14:00~15:00 60分 ハタ・ベーシック60 Mika	13:30~14:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi	
15:00														15:00~16:00 60分 ハタ・ビギナー Lisa	
16:00					16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	15:40~16:40 60分 四季のヨガ Ai						16:00~17:00 60分 デトックスヨガ Chiyo	17:00 closed		
17:00					17:30 closed	17:10 closed						17:30 closed			
18:00	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比較		18:00~19:00 60分 首肩まわりをほぐすヨガ Mayuko			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika		17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比較	18:00~19:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa			17:45 closed	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソヨガ Mika
19:00		19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比較	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko	19:30~20:30 60分 フロー&リラクソヨガ Yu			19:30~20:30 60分 ヴィンヤサフロー★ Airi	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★ 比較	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko	19:30~20:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko				19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko
20:00	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ ★ Ryoko	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:45~21:45 60分 月ヨガ Mayuko	20:45 closed											
21:00	21:00 closed	21:45 closed	22:00 closed				21:00~22:00 60分 眠る前のリラクソヨガ Mayuko	21:00 closed		21:00 closed	21:00 closed				21:00 closed
22:00															
	4/16 Tuesday	4/17 Wednesday	4/18 Thursday	4/19 Friday	4/20 Saturday	4/21 Sunday	4/22 Monday	4/23 Tuesday	4/24 Wednesday	4/25 Thursday	4/26 Friday	4/27 Saturday	4/28 Sunday	4/29 Monday	4/30 Tuesday