



# 《ホットヨガ》 LESSON SCHEDULE 8月

## アンヨガスタジオ レッスンタイムスケジュール

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
10:00						10:00-11:00 リンバトリートメントヨガ ♡ Hijiri	10:00-11:00 モーニング リフレッシュヨガ ♡♡ yumi	10:00
11:00	<b>NEW</b> 10:30-11:30 カラダほぐしヨガ ♡ Hitomi	10:30-11:30 美腸デトックスヨガ ♡♡ Hitomi		10:30-11:30 首・肩こり改善 リラックスヨガ ♡ mikumo	10:30-11:30 美姿勢ヨガ ♡♡ Hijiri			11:00
12:00	12:00-13:00 溶岩浴				12:00-13:00 溶岩浴	<b>NEW</b> 12:00-13:00 ナチュラルフロー ヨガ ♡♡♡ chie	12:00-13:00 骨盤リセットヨガ ♡♡ Mika	12:00
13:00		12:30-13:30 美姿勢ヨガ ♡♡ caeco	休	12:30-13:30 リンバトリートメントヨガ ♡ 茉莉子				13:00
14:00	14:00-15:00 お腹引き締めヨガ ♡♡ Hitomi	14:00-15:00 溶岩浴	館	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 首・肩こり改善 リラックスヨガ ♡ Hitomi	14:00-15:00 首・肩こり改善 リラックスヨガ ♡ Hitomi	14:00-15:00 脂肪燃烧・ ダイエットヨガ ♡♡♡ Hitomi	14:00
15:00	15:00-16:00 溶岩浴	15:00-16:00 溶岩浴	日	15:00-16:00 溶岩浴	15:00-16:00 溶岩浴			15:00
16:00	16:00-17:00 溶岩浴	16:00-17:00 溶岩浴		16:00-17:00 溶岩浴	16:00-17:00 溶岩浴			16:00
17:00	17:00-18:00 溶岩浴			17:00-18:00 溶岩浴	17:00-18:00 溶岩浴	17:00-18:00 お腹引き締めヨガ ♡♡ ERI	17:00-18:00 癒しのリラックスヨガ ♡ chie	17:00
18:00		17:30-18:30 癒しのリラックスヨガ ♡ Hitomi						18:00
19:00	19:00-20:00 脂肪燃烧・ ダイエットヨガ ♡♡♡ caeco	19:00-20:00 全身調整 むくみ解消ヨガ ♡♡ Hijiri		19:00-20:00 美腸デトックスヨガ ♡♡ Kawori	19:00-20:00 カラダが 柔らかくなるヨガ ♡ JUN			19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

♡マークが多くなるほど、運動量が高くなります。

※溶岩浴につきましては、ヨガレッスンはございません。

- ・予約はレッスン開始30分前までとします。
- ・予約の取消は、レッスン開始60分前までをお願いします。
- ・予約の取消の連絡なく、レッスンを休んだ場合又はレッスン開始60分前を過ぎて取消をした場合は、無断キャンセルとし、無断キャンセルが複数回あった場合は、予約を制限する場合があります。
- ・前項の無断キャンセルは、会員種別で利用回数の定めのある会員につき、当該期間における利用回数にカウントされます。

- ・レッスンが定刻に開始できるように入室して下さい。
- ・レッスン開始5分前に受講受付を締め切ります。
- ・スタジオ内へは、水とタオルをお持ち下さい。
- ・他のお客様へのご迷惑、またトラブルに発展する可能性がありますのでルールを守ってレッスンにご参加下さい。
- ・都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。
- ・香水、ボディクリーム、柔軟剤など香りの強いものはご遠慮下さい。
- ・施設内は画像・動画の撮影は原則禁止です。スタジオへのスマートフォン、携帯電話、タブレット等の持ち込みは禁止です。

= 8月休館日のお知らせ =

定休日：毎週水曜日

お盆休み：8/15（月）

※ お盆期間（8/11～16）は  
“夏バテ防止”スペシャルプログラム  
です!!



Ann Yoga Studio

ann-yoga.co.jp レッスンのご予約はWebより願います。