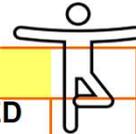




《ホットヨガ》 LESSON SCHEDULE お盆スペシャルプログラム



夏バテ防止週間 体カアップ!! ☆お盆 特別レッスンプログラム☆							
	THU 木曜日 11日 (祝)	FRI 金曜日 12日	SAT 土曜日 13日	SUN 日曜日 14日	MON 月曜日 15日	TUE 火曜日 16日	WED 水曜日 17日
10:00			10:00-11:00 疲労回復ヨガ	10:00-11:00 モーニング リフレッシュヨガ			
11:00	10:30-11:30 首・肩こり改善 リラックスヨガ ♥ Hitomi	10:30-11:30 ココロカラダも デトックスヨガ ♥♥ Hijiri	♥ Hijiri	♥♥ yumi		10:30-11:30 美腸デトックスヨガ ♥♥ Hitomi	
12:00		12:00-13:00 溶岩浴	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			
13:00	12:30-13:30 リンパトリートメントヨガ ♥ 茉莉子				休	12:30-13:30 骨盤底筋も鍛えるアンチ エイジング骨盤調整ヨガ ♥♥ caeco	休
14:00	14:00-15:00 夏の疲れをリセット 肩こりスッキリヨガ ♥♥ Hitomi	14:00-15:00 小顔リンパヨガ ♥ Hitomi	14:00-15:00 首・肩こり改善 リラックスヨガ ♥ Hitomi	14:00-15:00 脂肪燃焼 ・ダイエットヨガ ♥♥♥ chiju		14:00-15:00 溶岩浴	
15:00	15:00-16:00 溶岩浴	15:00-16:00 溶岩浴			館	15:00-16:00 溶岩浴	館
16:00	16:00-17:00 溶岩浴	16:00-17:00 溶岩浴				16:00-17:00 溶岩浴	
17:00	17:00-18:00 美腸 デトックスヨガ ♥♥ Kawori	17:00-18:00 おやすみ前のむくみ 改善ストレッチヨガ ♥ Hitomi	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	日		日
18:00						17:30-18:30 癒しのリラックスヨガ ♥ Hitomi	
19:00						19:00-20:00 全身調整 むくみ解消ヨガ ♥♥ Hijiri	
20:00							
21:00							
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。

- ・レッスンは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、ホテイクリーム、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。

