



# 《ホットヨガ》 LESSON SCHEDULE 9月

## アンヨガスタジオ レッスンタイムスケジュール

|       | MON<br>月曜日   | TUE<br>火曜日  | WED<br>水曜日 | THU<br>木曜日  | FRI<br>金曜日                                     | SAT<br>土曜日                                   | SUN<br>日曜日                                      |       |
|-------|--|---|------------|---|--|--|---|-------|
| 10:00 | 【お知らせ】<br>9/16,23は<br>特別プログラム                      |   |            |   |  |  |   | 10:00 |
| 11:00 | 10:30-11:30<br>リンパトリートメント<br>ヨガ<br>KEI             | ★ 10:30-11:30<br>ピラティスヨガ<br>Junko                     |            | 10:30-11:30<br>やさしいフローヨガ<br>～月のリズムに合わせて～<br>yumi      | ★ 10:30-11:30<br>ウエイクアップ<br>スッキリヨガ<br>Hijiri   | ★ 10:00-11:00<br>モーニング<br>リフレッシュヨガ<br>Hijiri | ★ 10:00-11:00<br>ピラティス<br>～お腹を引き締めちゃう～<br>Junko | 11:00 |
| 12:00 |  |   |            |   |  | ★ 12:00-13:00<br>やさしいフローヨガ<br>Hitomi         | 12:00-13:00<br>リフレッシュヨガ<br>Mika                 | 12:00 |
| 13:00 | 12:30-13:30<br>溶岩浴                                 | 12:30-13:30<br>不調改善ヨガ<br>～肩こり・腰痛予防に～<br>caeco         |            | ★ 12:30-13:30<br>ボディーメイクヨガ<br>茉莉子                     | 12:30-13:30<br>溶岩浴                             |  |   | 13:00 |
| 14:00 | ★ 14:00-15:00<br>運動不足解消<br>リフレッシュヨガ<br>茉莉子         | 14:00-15:00<br>溶岩浴                                    |            | 14:00-15:00<br>溶岩浴                                    | 14:00-15:00<br>疲労回復ヨガ<br>～夏の疲れをリセット～<br>Hitomi | NEW 14:00-15:00<br>秋のリラックスヨガ<br>mako         | ★ 14:00-15:00<br>ボディーメイクヨガ<br>Hitomi            | 14:00 |
| 15:00 |  |   |            |   |  |  |   | 15:00 |
| 16:00 | 15:30-16:30<br>溶岩浴                                 | 15:30-16:30<br>溶岩浴                                    |            | 15:30-16:30<br>溶岩浴                                    | 15:30-16:30<br>溶岩浴                             |  |   | 16:00 |
| 17:00 |  |   |            |   |  |  |   | 17:00 |
| 18:00 | 17:40-18:40<br>ストレッチ&<br>リフレッシュヨガ<br>Hitomi        | ★ 17:40-18:40<br>リラックスヨガ<br>Hijiri                    |            | 17:40-18:40<br>ゆるめるヨガ<br>けいこ                          | ★ 17:40-18:40<br>呼吸とアーサナを<br>深めるヨガ<br>Chie     | NEW 17:00-18:00<br>夏バテ解消ヨガ<br>～♡♡♡ Kawori    | 17:00-18:00<br>秋のリラックスヨガ<br>mako                | 18:00 |
| 19:00 | ★ 19:00-20:00<br>ダイエットフローヨガ<br>～楽しく有酸素運動～<br>caeco | ★ 19:00-20:00<br>ナイトデトックスヨ<br>～疲れたカラダをリセット～<br>Hijiri |            | ★ 19:00-20:00<br>スッキリ代謝アップヨガ<br>～内側からキレイに！～<br>Kawori | 19:00-20:00<br>カラダが<br>柔らかくなるヨガ<br>JUN         |  |   | 19:00 |
| 20:00 |  |   |            |   |  |  |   | 20:00 |
| 21:00 |  |   |            |   |  |  |   | 21:00 |
| 22:00 |  |   |            |   |  |  |   | 22:00 |

休館日

★ は、  
ウォームヨガです。  
温度・湿度を少し  
下げて行います！

♡ 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。

今月のお知らせ

★9/16(月)、23(月)短縮プログラムになります。

予約サイトでご確認ください

・定休日 毎週水曜日

### Ann Yoga Studio

ann-yoga.co.jp レッスンのご予約はWebより願います。