



# 《常温ヨガ》 LESSON SCHEDULE

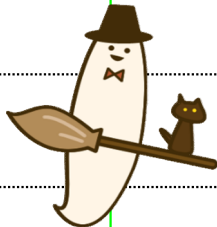
## 10月



### 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 |            |  |            |                                  |  |  |  | 10:00 |
| 11:00 |            |  |            |                                  |  |  | 11:00-12:00<br>アンチエイジングヨガ<br>♡~♡♡ yoko | 11:00 |
| 12:00 |            |  |            |                                  | 12:00-13:00<br>代謝アップフローヨガ<br>♡♡ Hitomi                   | 12:00-13:00<br>リラックスフローヨガ<br>♡~♡♡ yoko |  | 12:00 |
| 13:00 |            |  | 休          |                                  |  |  |  | 13:00 |
| 14:00 |            | 14:00-15:00<br>リラックス&<br>リフレッシュヨガ<br>♡~♡♡ yoko | 館          | 14:00-15:00<br>ピラティス<br>♡♡ Junko |  |  |  | 14:00 |
| 15:00 |            |  | 館          |                                  |  |  |  | 15:00 |
| 16:00 |            |  |            |                                  |  | 15:30-16:30<br>カラダスッキリヨガ<br>♡ yoko     |  | 16:00 |
| 17:00 |            |  | 日          |                                  |  |  |  | 17:00 |
| 18:00 |            |  |            |                                  |  |  |  | 18:00 |
| 19:00 |            |  |            |                                  | 19:00-20:00<br>メンテナンスヨガ<br>~コンディションを整えましょう~<br>♡ Natsuko |  |  | 19:00 |
| 20:00 |            |  |            |                                  |  |  |  | 20:00 |
| 21:00 |            |  |            |                                  |  |  |  | 21:00 |



- ♡マークが多くなるほど、運動量が高くなります。
- ・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ください。
- ・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

### ・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。