



# 《ホットヨガ》 LESSON SCHEDULE 12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						【お知らせ】 12/28は 特別プログラム 10:00-11:00 モーニング リフレッシュヨガ Hijiri	【お知らせ】 12/29は 特別プログラム 10:00-11:00 ピラティス ～お腹を引き締めちゃう～ Junko	10:00
11:00	10:30-11:30 リンパトリートメント ヨガ KEI	★ 10:30-11:30 ピラティスヨガ ～カラダをほぐし体幹アップ！～ Junko		10:30-11:30 やさしいフローヨガ ～月のリズムに合わせて～ yumi	★ NEW 10:30-11:30 温活ヨガ ～免疫力UPしましょう！～ Hijiri			11:00
12:00						12:00-13:00 やさしいフローヨガ Hitomi	12:00-13:00 リフレッシュヨガ Mika	12:00
13:00	12:30-13:30 溶岩浴	12:30-13:30 不調改善ヨガ 肩こり・腰痛予防に caeco	休	12:30-13:30 冷え症改善 むくみスッキリヨガ ～♡♡♡ 茉莉子	12:30-13:30 溶岩浴			13:00
14:00	14:00-15:00 運動不足解消 リフレッシュヨガ 茉莉子	14:00-15:00 溶岩浴	館	14:00-15:00 溶岩浴	★ NEW 14:00-15:00 肩こり・腰痛改善 リラクソヨガ Hitomi	14:00-15:00 ぼかぼか温活ヨガ mako	14:00-15:00 ボディーメイクヨガ Hitomi	14:00
15:00								15:00
16:00	15:30-16:30 溶岩浴	15:30-16:30 溶岩浴	館	15:30-16:30 溶岩浴	15:30-16:30 溶岩浴			16:00
17:00								17:00
18:00	17:40-18:40 骨盤リセットヨガ ～カラダを温めよう！～ ～♡♡♡ hitomi	★ 17:40-18:40 リラクソヨガ Hijiri	休	★ NEW 17:40-18:40 カラダほぐしヨガ ～ほぐして温めよう！～ ～♡♡♡ mio	17:40-18:40 呼吸とアーサナを 深めるヨガ Chie	17:00-18:00 スッキリ代謝アップヨガ ～内側からキレイに！～ ～♡♡♡ Kawori	17:00-18:00 季節のリラクソヨガ mako	18:00
19:00	19:00-20:00 ダイエットフローヨガ ～楽しく有酸素運動～ ～♡♡♡ caeco	★ 19:00-20:00 ナイトデトックスヨガ ～疲れたカラダをリセット ～♡♡♡ Hijiri	日	19:00-20:00 スッキリ代謝アップヨガ ～内側からキレイに！～ ～♡♡♡ 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						 ★ は、 ウォームヨガです。 温度・湿度を下げて 行います！		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。



## Ann Yoga Studio

ann-yoga.co.jp レッスンのご予約はWebより願います。

今月のお知らせ

24' 12/30月～25' 1/3金 休館日

太陽礼拝イベント開催します！

★ 予約サイトでご確認ください

・定休日 毎週水曜日