



# 《ホットヨガ》 LESSON SCHEDULE 3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			休館日	【お知らせ】 3/20は 特別プログラム				10:00	
11:00	10:30-11:30 めぐりヨガ ～自律神経を整えましょう～ sayumi	★ 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	★ 10:30-11:30 温活ヨガ ～免疫力UPしましょう！～ Hijiri	★ 10:00-11:00 モーニング リフレッシュヨガ Hijiri	★ 10:00-11:00 ピラティス ～お腹を引き締めちゃおう～ Junko		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		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	NEW 14:00-15:00 腸活リラックスヨガ 茉莉子	14:00-15:00 溶岩浴			14:00-15:00 溶岩浴	NEW 14:00-15:00 肩こり・腰痛改善 リラックスヨガ Hitomi	14:00-15:00 リセットヨガ ～週末にリチャージ 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			15:30-16:30 溶岩浴	15:30-16:30 溶岩浴			16:00
17:00							NEW 17:00-18:00 メンテナンスヨガ ～マインドフルネス～ ♡♡♡ Kawori	17:00-18:00 季節のリラックスヨガ mako	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 リラックスヨガ Hijiri		NEW 17:40-18:40 カラダほぐしヨガ mako	17:40-18:40 呼吸とアーサナを 深めるヨガ Chie				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			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								21:00	
22:00								22:00	

★ は、  
ウォームヨガです。  
温度・湿度を下げ  
て行きます！

♡ 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

3/20(木)は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。