



《ホットヨガ》 LESSON SCHEDULE 4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					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 デトックスヨガ YUI		10:30-11:30 気軽にヨガトレ アサナのための体幹トレーニング ほづみ	10:30-11:30 リフレッシュヨガ ココロとカラダを整えましょう satomi	10:00-11:00 ダイエットストレッチ ヨガ caeco	10:00-11:00 春のリラックスヨガ 身体をゆっくりほぐしましょう！ Staff		11:00	
12:00				12:30-13:30 肩こり・腰痛改善ヨガ Yukiho	12:30-13:30 溶岩浴	12:00-13:00 リラックス巡りヨガ caeco	12:00-13:00 スッキリ 代謝アップヨガ 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			14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 骨盤コンディショニング ヨガ 瑞穂	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 Staff		13:00
14:00	14:00-15:00 疲労回復ヨガ 季節の変わり目に 茉莉子	14:00-15:00 溶岩浴			15:30-16:30 溶岩浴	15:30-16:30 溶岩浴			14:00	
15:00									15:00	
16:00	15:30-16:30 溶岩浴	15:30-16:30 溶岩浴							16:00	
17:00							17:00-18:00 メンテナンスヨガ ココロとカラダのリセット tsuki	17:00-18:00 デトックスヨガ 老廃物を流して身体を整える mako	17:00	
18:00	17:40-18:40 ストレッチヨガ 凝ったカラダをほぐしましょう 瑞穂	17:40-18:40 リラックスヨガ Hijiri			17:40-18:40 リセットヨガ 疲労回復しましょう 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 ボディバランスヨガ アウター・インナーバランスの整え caeco	19:00-20:00 ナイトデトックスヨガ Hijiri			19:00-20:00 カラダほぐしヨガ ほぐしてスッキリ！ mako	19:00-20:00 リラックス&陰ヨガ 深い安眠へ 瑞穂			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
度を下げて行いま

♥ 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
日曜日の10時と14時の
担当インストラクターの確認は
Instagramでお願いします!!



Ann Yoga Studio

ann-yoga.co.jp レッスンのご予約はWebより願います

定休日 毎週水曜日

