



# 《ホットヨガ》 LESSON SCHEDULE 5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】 5/4は 特別プログラム	【お知らせ】 5/5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	NEW 10:30-11:30 朝の スッキリ巡りヨガ ～ 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	NEW 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 Yukiho	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						12:00-13:00 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	休	12:30-13:30 肩こり・腰痛改善ヨガ ～ Yukiho	12:30-13:30 溶岩浴			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	館	14:00-15:00 溶岩浴	NEW 14:00-15:00 ココロとカラダを整える 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	14:00
15:00			館	15:30-16:30 溶岩浴	15:30-16:30 溶岩浴			15:00
16:00	15:30-16:30 溶岩浴	15:30-16:30 溶岩浴	館					16:00
17:00			日			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		NEW 17:40-18:40 リセットヨガ 疲労回復しましょう ～ mako	17:40-18:40 やさしいハタヨガ tsuki			18:00
19:00	19:00-20:00 ボディバランスヨガ アウターと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

日曜日の10時と14時の担当インストラクターの  
確認はインスタグラムをお願いします!!

5/4(月) 5/5(火)は短縮プログラムです。  
レッスン時間・内容が異なりますので  
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よりお願いいたします。

