



# 《常温ヨガ》 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							11:00-12:00 アンチエイジングヨガ ～動いて若返ろう！～ ♡～♡♡ yoko	11:00
12:00	12:00-13:00 カラダスッキリヨガ ♡～♡♡ mako		休 館		12:00-13:00 運動不足解消 スッキリヨガ！ ♡♡ Yukiho	12:00-13:00 ハタヨガ アライメントを整えよう ♡♡ Junko		12:00
13:00								13:00
14:00		14:00-15:00 リフレッシュヨガ ♡～♡♡ yoko	休 館	14:00-15:00 ピラティス ボディメイクしましょう！ ♡♡ Junko				14:00
15:00							15:00-16:00 リラックスフローヨガ ♡～♡♡ yoko	
16:00			休 館				15:30-16:30 カラダスッキリヨガ ♡ yoko	16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00					19:00-20:00 春のゆらぎ調整ヨガ 不安やモヤモヤを吹き飛ばそう！ ♡～♡♡ 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分前までにお願いします。
- ・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**  
**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より願います。