



## 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								10:00
6月限定					6月限定	10:00-11:00 リラックス巡りヨガ caeco	6月限定 10:00-11:00 リラックスフローヨガ Staff	10:00
11:00	10:30-11:30 やさしいピラティス& リラックスヨガ sayumi	★ 10:30-11:30 朝の スツクリ巡りヨガ YUI		10:30-11:30 気軽にヨガトレ アソビの編み物や手トレー グ ほづみ	★ 10:30-11:30 フローヨガ & ピラティス Yukiho			11:00
12:00		6月限定						12:00
13:00	12:30-13:30 溶岩浴	★ 12:30-13:30 デトックス&エナジー チャージヨガ caeco	6月限定	★ 12:30-13:30 代謝アップ フローヨガ Yukiho	12:30-13:30 溶岩浴	6月限定 ★ 12:00-13:00 ダイエットパワーヨガ caeco	6月限定 ★ 12:00-13:00 やさしい シェイプアップヨガ Mika	13:00
14:00	6月限定 14:00-15:00 ちょこっと脂肪燃焼 ダイエットヨガ 茉莉子	14:00-15:00 溶岩浴	休 館 日	14:00-15:00 溶岩浴	6月限定 14:00-15:00 やさしいフローヨガ ~ゆっくり有酸素運動~ 瑞穂	6月限定 14:00-15:00 ちょこっと脂肪燃焼 ダイエットヨガ mako	6月限定 ★ 14:00-15:00 全身引締めヨガ mako	14:00
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								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 瑞穂	★ 17:40-18:40 リラックスヨガ Hijiri		★ 17:40-18:40 ダイエットストレッチ ヨガ mako	★ 17:40-18:40 やさしいハタヨガ tsuki	★ 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	6月限定 ★ 17:00-18:00 季節のリラックス 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 シェイプアップヨガ Hijiri		★ 19:00-20:00 呼吸を深めよう! ~Deep Relax Yoga mako	19:00-20:00 リラックス&陰ヨガ 深い眠りへ 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。



## 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  
4周年記念イベント向け  
6月限定メニュー  
です!  
・定休日 毎週水曜日