

12月 Weekly Schedule
Ananas Yoga

DAY TIME	月	火	水	木	金	土	日
						9:00-10:00(60) ハタヨガ ☆☆ Yumi	
10:00-11:00(60)		10:00-11:00(60)	10:00-11:00(60)	10:00-11:00(60)	10:00-11:00(60)	10:15-11:15(60)	10:45-11:45(60)
ビギナーズヨガ ☆ KaoRin	ハタフロー ☆☆~☆☆☆	リラクسفロー ☆ Yuuki	リストラティブ ☆ Yuuki	ストレッチヨガ ☆☆~☆☆	ストレッチヨガ ☆☆~☆☆	リフレッシュヨガ ☆ Yumi	1,2W アロハヨガ ☆☆~☆☆ Ayaco
11:30-12:30(60)	11:30-12:30(60)	11:30-12:30(60)	11:30-12:30	11:30-12:30(60)			3,4,5W マタニティ ☆ Momo
リフレッシュヨガ ☆ KaoRin	ヘッドスタンド ☆☆~☆☆☆	ビギナーズヨガ ☆☆~☆☆☆ Yuuki	ママ& キッズヨガ ☆☆ Yuuki	ママ& キッズヨガ ☆☆ Yuuki	ハタフロー ☆☆ Izumi		
	13:30-14:30	14:00-15:00(60)	14:00-15:00(60)	14:30-15:30	14:30-15:30(60)	14:30-15:30(60)	14:30-15:30(60)
	ママ& ベビーヨガ ☆☆ Momo	ハタフロー ☆☆ Yuuki	ハタヨガ ☆☆~☆☆ 友里恵	太陽礼拝 ☆☆~☆☆☆ mayu	ビギナーズヨガ ☆☆~☆☆ Yuuki	太陽礼拝 ☆☆~☆☆☆ mayu	
	15:00-16:00(60)	15:30-16:30(60)	15:30-16:30(60)				
	ハタヨガ ☆☆~☆☆ Momo	リストラティブ ☆☆ Yuuki	パクティブロー ☆☆ 友里恵				
						16:45-17:45(60) ピラティス ☆☆~☆☆ Manami	
	18:30-19:30(60)	19:00-20:00(60)	19:00-20:00(60)				
	ストレッチヨガ ☆☆~☆☆ Yuuki	ビギナーズヨガ ☆☆~☆☆ Yuuki	ピラティス ☆☆~☆☆ Manami				
	20:00-21:00(60)						
	ハタフロー ☆☆ Yuuki						



安定期以降のマタニティの方が参加できるクラス



子連れで参加できるクラス

【代講のお知らせ】

- ・12月6日(日) 10:45アロハヨガ Ayaco⇒ハタヨガ 友里恵
- ・12月6日(日) 14:30 太陽礼拝 Mayu⇒太陽礼拝 Yuuki

【休講のお知らせ】

- ・12月12日(土) 16:45 ピラティス Manami
- ・12月19日(土) 9:00 ハタヨガ& 10:15 リフレッシュ Yumi

ご予約はHPからお願いします。

<https://ananas-yoga.com>



キャンセルポリシー

- ・午前中のレッスンのご予約・キャンセルは、前日夜23時までにはお願いします。
- ・午後・夜のレッスンのご予約・キャンセルは、当日レッスン開始4時間前までにはお願いします。
- ・上記時間を過ぎてからのキャンセルは、**レッスン1回分のキャンセル料(チケット1回消費)**を頂きますので、ご注意ください。