

12月のレッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
	7:00-8:00					
	朝ヨガ ☆ (12/7,14,21,28) MIKI					
10:00-11:00	11:30-12:30		10:00-11:00		11:30-12:30	10:00-11:00
ビギナーズヨガ ☆~☆☆ (12/6,13) れいこ	ビギナーズヨガ ☆~☆☆ (12/7,14,21,28) 友里恵		ビギナーズヨガ ☆~☆☆ (12/2,9,16,23) hiro		ベーシックヨガ ☆ (12/11,25) misao	ハタヨガ ☆~☆☆☆ (12/5,12,19,26) akika
	13:30-14:30	13:00-14:00	14:00-15:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:30-14:30
	ママ&ベビー ☆ (12/7,14,21,28) momo	ハタヨガ ☆~☆☆☆ (12/1,8,29) Sayuri	ハタフローヨガ ☆☆ (12/2,9,16,23) 友里恵	ハタヨガ ☆~☆☆☆ (12/10,17) Sayuri	ピラティス (12/4,11,18,25) Manami	アロハヨガ ☆~☆☆☆ (12/5,12) ayaco
		15:00-16:00	15:30-16:30	15:00-16:00		
		ヴィンヤサフロー ☆☆☆ (12/1,8,15,22,29) michiru	陰陽ヨガ ☆~☆☆ (12/2,9,16,23) 友里恵	リラックスヨガ ☆ (12/3,10,17,24) michiru		
19:00-20:00	19:30-20:30	19:30-20:30	19:00-20:00			
リラックスヨガ ☆ (12/27) michiru	ベーシックヨガ ☆ (12/7,14,21) misao	ベーシックヨガ ☆ (12/1) misao	リラックスヨガ ☆ (12/9) michiru			



安定期以降のマタニティの方が参加できるレッスンとなります。

※各レッスンの最新情報はホームページでご確認ください。

※午前のレッスンは前日の23時まで、午後のレッスンは開始4時間前までご予約可能です。

※年末年始のお休みは、12月30～1月3日となります。



キャンセルについて

- ・午前のレッスンは、前日の23時までにホームページよりお願いします。
- ・午後のレッスンは、開始4時間前までにホームページよりお願いします。

※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をいただく可能性がありますので、お早めにメールまたはお電話にてご連絡をお願いします。

anansyoga.studio@gmail.com
080-5869-9302