

1月 Weekly Schedule
Ananas Yoga

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



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】

- ・1月19日10:00 ハタヨガ 友里恵→Yuuki
- ・1月19日11:30 バクティブロー 友里恵→リラックスフロー Yuuki
- ・1月26日10:00 ハタヨガ 友里恵→Yuuki
- ・1月26日11:30 バクティブロー 友里恵→リラックスフロー Yuuki

【休講のお知らせ】

- ・1月5日(火) 18:30 ヘッドスタンド hiro
- ・1月23日(土) 16:45 ピラティス Manami
- ・1月29日(金) 14:30 セラビーヨガ mayu

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。