

3月 Weekly Schedule
Ananas Yoga

DAY TIME	月	火	水	木	金	土	日
		10:00-11:00(60)	10:00-11:00(60)	10:00-11:15(75)	10:00-11:00(60)	10:00-11:00(60)	10:00-11:00(60)
		ハタヨガ ☆~☆☆ 友里恵	筋膜リリース フロー ☆ Izumi	フロー& リストラティブ ☆ Yuuki	太陽礼拝 ☆~☆☆☆ Yuuki	リフレッシュヨガ ☆ Yumi	ハタヨガ ☆~☆☆ Akika
		11:30-12:30(60)		11:45-12:45(60)	11:30-12:30(60)		
		陰ヨガ ☆ 友里恵		ストレッチヨガ ☆ Yuuki	ハタフロー ☆☆ Izumi		
		13:30-14:30		14:00-15:00(60)	14:00-15:00	14:30-15:30(60)	13:30-14:30
		ママ&ベビー ☆ Momo		ハタヨガ ☆~☆☆ 友里恵	リストラティブ ☆ Yuuki	ピギナーズヨガ ☆~☆☆ Yuuki	1,2W アロハヨガ ☆ Ayaco
		15:00-16:00(60)		15:30-16:30(60)			15:00-16:00
		マタニティ ☆ Momo		バクティブフロー ☆☆ 友里恵			リラックスフロー ☆ Yuuki
						16:45-17:45(60)	
						ピラティス ☆~☆☆ Manami	
			19:00-20:00	19:00-20:00(60)	19:00-20:00(60)		
			ピギナーズ ☆~☆☆ Yuuki	ピラティス ☆~☆☆ Manami	1-3W リラックスフロー ☆ Yuuki		

*緊急事態宣言中の夜レッスンは、18:30-19:30とし、30分繰り上げて開催します。



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

【休講のお知らせ】

- ・3月2日13:30ママ&ベビー、15:00マタニティ
- ・3月4日10:00 リラックスフロー、11:30ピギナーズ
- ・3月6日16:45 ピラティス
- ・3月13日16:45 ピラティス
- ・3月17日10:00筋膜リリースフロー

【臨時休業日のお知らせ】

- ・3月31日水曜日は臨時休業いたします。

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。