

2022年1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 ☆ (1/4,11,18,25) MIKI					
10:00-11:00	10:00-11:00		10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00
美姿勢ヨガ ☆ (1/10,17,24) れいこ	ミドル&シニアヨガ ☆ (1/4,11,18,25) misao		ビギナーズヨガ ☆~☆☆ (1/6,13,20,27) hiro		ベーシックヨガ ☆ (1/8,22) misao	ハタヨガ ☆~☆☆☆ (1/9,23,30) akika
	11:30-12:30				11:30-12:30	13:30-14:30
	ビギナーズヨガ ☆~☆☆ (1/4,11,18,25) 友里恵				マタニティヨガ ☆ (1/8,22) misao	アロハヨガ ☆~☆☆ (1/9) ayaco
	13:30-14:30		14:00-15:00		13:00-14:00	13:00-14:00
	ママ&ベビーヨガ ☆ (1/4,11,18,25) Momo		リラクソヨガ ☆ (1/6,13,20,27) 友里恵		ピラティス (1/8,15,22,29) Manami	ハタヨガ ☆~☆☆☆ (1/9) Sayuri
	16:00-17:00	15:00-16:00	15:30-16:30			15:00-16:00
	ハタヨガ ☆~☆☆☆ (1/11) Sayuri	ヴィンヤサフローヨガ ☆☆☆ (1/5,12,19,26) michiru	ハタフローヨガ ☆☆ (1/6,13,20,27) 友里恵			デトックスヨガ ☆☆ (1/23,30) michiru
				19:00-20:00	19:00-20:00	
				ヴィンヤサフローヨガ ☆☆☆ (1/7,14,21,28) michiru	ハタヨガ ☆~☆☆☆ (1/22) Sayuri	



安定期以降のマタニティの方が参加できます。

ご予約について

- ・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。
- ・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。
- ・レッスンのご予約はホームページからお願いします。



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からお願いします。
- ・午後のレッスンは、開始4時間前までにホームページからお願いします。

※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)をいただく場合がありますので、

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。

info@ananas-yoga.com

080-5869-9302