

2022年2月のレッスンスケジュール



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



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