

2022年3月のレッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:00			10:00-11:00	10:00-11:00		10:00-11:00
美姿勢ヨガ ☆ (3/14) れいこ			ビギナーズヨガ ☆~☆☆ (3/3,10,17,24,31) hiro	ハタフローヨガ ☆☆ (3/4,1,18,25) MIKI		ハタヨガ ☆~☆☆☆ (3/6,13,27) akika
	11:30-12:30					11:30-12:30
	ビギナーズヨガ ☆~☆☆ (3/1,8,15,22,29) 友里恵					アロハヨガ ☆~☆☆ (3/6,13) ayaco
	13:30-14:30		14:00-15:00		13:00-14:00	
	ママ&ベビーヨガ ☆ (3/1,8,15) Momo		リラクソヨガ ☆ (3/3,10,17,24,31) 友里恵		ピラティス (3/12,19,26) Manami	
15:00-16:00		15:00-16:00	15:30-16:30		15:00-16:00	
デトックスヨガ ☆☆ (3/7) Emika		ヴィンヤサフローヨガ ☆☆☆ (3/2,9,16,23) michiru	ハタフローヨガ ☆☆ (3/3,10,17,24,31) 友里恵		ベーシックヨガ ☆ (3/5) Momo	
				19:00-20:00		
				ヴィンヤサフローヨガ ☆☆☆ (3/4,18,25) 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