

2022年8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
	産後ヨガ ☆ (16,30) misao		ビギナーズ ☆~☆☆ (4,18,25) hiro		ビギナーズ ☆~☆☆ (6,13,20,27) Aiko	ハタヨガ ☆~☆☆☆ (7,21,28) Akika
	11:30-12:30			11:30-12:30		11:30-12:30
	ビギナーズ ☆~☆☆ (2,9,16,23,30) 友里恵			マタニティヨガ ☆ (5,19) misao		アロハヨガ ☆~☆☆ (7) ayaco
		11:45-12:45		11:30-12:30	13:00-14:00	
		シニアヨガ ☆ (3,17,24,31) misao		アロマリラックスヨガ ☆ (26) れいこ	ピラティス (6,13,20,27) Manami	
15:30-16:30			15:00-16:00		14:30-15:30	
ゆらぎ調整/月よみ ☆☆ (1,8,15,22,29) Aiko			ワインヤサフロー ☆☆☆ (4,11,18,25) michiru		ピラティス (6,13,20,27) Manami	
18:00-19:00					16:00-17:00	
ビギナーズ ☆~☆☆ (1,8,15,22,29) Aiko					ゆらぎ調整/月よみ ☆☆ (6,13,20,27) Aiko	
19:30-20:30	19:30-20:30					
ビギナーズ ☆~☆☆ (1,8,15,22,29) Aiko	ハタヨガ ☆~☆☆☆ (9,16,30) Natsuki					



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にてご確認ください。
- ・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