

アンカサ枚方店 5月レッスンスケジュール

定休日：毎週火曜日

月	火	水	木	金	土	日
8:30-9:30				8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30
6祝 首肩スッキリヨガ(まさみ)				3祝 アクティブ&リラクゼーションヨガ(まさみ)	11 アクティブ&リラクゼーションヨガ(まさみ) 18 はじめてのヨガ(まさみ)	12 はじめてのヨガ(まさみ)
10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:15	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00
6祝 アクティブ&リラクゼーションヨガ(まさみ) 13/27 はじめてのヨガ(まさみ) 20 テトックスフロ-ヨガ(まさみ)		8/22 猫背解消ピラティス(はるか) 13/27 15/29 ピラティス&マスターストレッチ(はるか)	2祝/16/30 リラクスマロヨガ(はるか) 9/23 リラクスマロヨガ®(はるか)	3祝 はじめてのヨガ(まさみ)	4祝/25 はじめてのヨガ(NEWきょうこ) 11/18 美尻ヨガ(まさみ)	5祝/19 パワーヨガ(はるか) 12 美尻ヨガ(まさみ) 26 はじめてのヨガ(かな)
13:00-14:00			13:00-14:15	13:00-14:00	12:00-13:00	12:00-13:15
13/27 アクティブ&リラクゼーションヨガ(まさみ) 20 はじめてのヨガ(まさみ)			2祝/16/30 肩甲骨ヨガ®マドハンス(はるか) 9/23 アナムミック骨盤ヨガ®ビキナー(はるか)	10/17/24 はじめてのヨガ(まさみ)	4祝/25 骨盤矯正ヨガ(NEWきょうこ)	5祝/12/19/26 ピラティスの基本(かな)
15:00-16:00	定休日	17:00-18:00				14:00-15:00
13/20/27 プライベート(まさみ)		1祝/8/15/22/29 プライベート(まさみ)				5祝/12/19/26 プライベート(かな)
19:30-20:30		19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00		
13/20/27 骨盤メイクピラティス(かな)		8/29 首肩スッキリヨガ(まさみ) 1祝/15/22 美尻ヨガ(まさみ)	9/23 ピラティス&マスターストレッチ(てるこ) 16/30 お腹痩せピラティス(てるこ)	10/17/24/31 はじめてのヨガ(まさみ)		
		20:30-21:30		20:30-21:30		
		8/29 美尻ヨガ(まさみ) 1祝/15/22 首肩スッキリヨガ(まさみ)		10/24 マスターストレッチ(まさみ) 17/31 アクティブ&リラクゼーションヨガ(まさみ)		
<p>【GWスケジュールご案内】 アンカサはゴールデンウィークも営業致します。 ※4/30(火)は定休日 みなさまのお越しをお待ちしております♪</p>			<p>☆お知らせ☆ ① 5/26(日) 箕面にてイベント開催(詳細は後日♥)。箕面の滝ウオーキング+寺ヨガ+ランチ。通常3,500円(5/5までの申込+お支払で早割3,000円)。定員20名様、男性もご参加可能です！ ② NEW インストラクター きょうこ先生 土曜日のレギュラーレッスン開始です！！ ③ 金曜日朝のクラスがなくなり、13:00-14:00 はじめてのヨガに変わります。時間変更ご注意ください。</p>			