

LESSON SCHEDULE

ナグヨガスタジオ イオンモールナゴヤドーム前店 レッスンタイムスケジュール

2021.9.4 ~ 2021.9.30

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
	※会員様へ※ 現在、時短スケジュールにて運営をさせていただきます。 なお、9月より土日の営業時間を10:00~19:00とさせていただきます。 ナグヨガスタジオでは安心してヨガを楽しんで頂くために、 引き続き感染対策防止策を徹底してまいります。							
10:00								10:00
11:00	10:30-11:30 ピギナーピラティス AI	10:30-11:30 デトックスフローヨガ Chie	10:30-11:30 アロマリンパ トリートメントヨガ Kumi	10:30-11:30 お腹引き締めヨガ Saeko	10:30-11:30 カラダが 柔らかくなるヨガ JUN	10:30-11:30 はじめてのヨガ Naho	10:30-11:30 リフレッシュヨガ けいこ	11:00
12:00								12:00
13:00	12:15-13:15 はじめてのヨガ EMIRI	12:15-13:15 免疫力アップ リンパ巡りヨガ 青奈	12:15-13:15 美姿勢ヨガ Naho	12:15-13:15 ~マインドフルネス~ 自律神経調整ヨガ 青奈	12:15-13:15 骨盤リセットヨガ EMIRI	12:15-13:15 カラダほぐしヨガ Naho	12:15-13:15 寛ぎヨガ EMIRI	13:00
14:00	13:25-14:15 溶岩浴 (50分) ノーカット	13:25-14:15 溶岩浴 (50分) ノーカット	14:00-15:00 桃尻トレーニング AKANE	13:25-14:15 溶岩浴 (50分) ノーカット	13:25-14:15 溶岩浴 (50分) ノーカット	14:00-15:00 お腹引き締めヨガ Hitomi	14:00-15:00 脂肪燃焼 ダイエットヨガ Hitomi	14:00
15:00								15:00
16:00	16:00-17:00 全身調整・ むくみ解消ヨガ EMIRI	16:00-17:00 カラダほぐしヨガ EMIRI	16:00-17:00 お腹引き締めヨガ Naho	16:00-17:00 月礼拝ヨガ Naho	16:00-17:00 寛ぎヨガ Yurina	15:45-16:45 パワーヨガ EMIRI	15:45-16:45 冷え改善 温活ヨガ Hitomi	16:00
17:00								17:00
18:00						17:30-18:30 代謝アップヨガ MISAKI	17:30-18:30 美ボディ トレーニング&ヨガ 青奈	18:00
19:00	18:30-19:30 美ボディ トレーニング&ヨガ 青奈	18:30-19:30 全身調整・ むくみ解消ヨガ JUN	18:30-19:30 カラダほぐしヨガ 青奈	18:30-19:30 美姿勢ヨガ Naho	18:30-19:30 リフレッシュヨガ Yurina			19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

👉 マークが多くなるほど、運動量が高くなります。

※溶岩浴につきましては、ヨガレッスンはございません。

・予約はレッスン開始30分前までとします。
 ・予約の取消は、レッスン開始60分前までをお願いします。
 ・予約の取消の連絡なく、レッスンを休んだ場合又はレッスン開始60分前を過ぎて取消をした場合は、無断キャンセルとし、無断キャンセルが複数回あった場合は、予約を制限する場合があります。
 ・前項の無断キャンセルは、会員種別で利用回数の定めのある会員につき、当該期間における利用回数にカウントされます。

・レッスンは定刻に開始できるように入室して下さい。
 ・レッスン開始5分前に受講受付を締め切ります。
 ・スタジオ内へは、水とタオルをお持ち下さい。
 ・他のお客様へのご迷惑、またトラブルに発展する可能性がありますのでルールを守ってレッスンにご参加下さい。
 ・都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。
 ・香水、ボディクリーム、柔軟剤など香りの強いものはご遠慮下さい。
 ・施設内は画像・動画の撮影は原則禁止です。スタジオへのスマートフォン、携帯電話、タブレット等の持ち込みは禁止です。

ナグヨガ会員特典

トランスレーション各SHOP

お買物 10%OFF

レジにて会員証を呈示下さい!

セール品等、一部除外品あり

NAG YOGA STUDIO イオンモールナゴヤドーム前店

www.nag-yoga.com レッスンのご予約はWebより願います。

