

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

2021.10.1 ~ 2021.10.31

	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		
10:00						NEW		10:00	
11:00	10:30-11:30 ビギナーピラティス 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		NEW	NEW	NEW				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 KEI	12:15-13:15 美姿勢ヨガ misa	12:15-13:15 アンチエイジングヨガ ERI	12:15-13:15 骨盤リセットヨガ Naho	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	NEW 14:00-15:00 デトックスフローヨガ asuka	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 EMIRI	14:00-15:00 脂肪燃焼 ダイエットヨガ Hitomi	14:00
15:00						NEW	NEW	15:00	
16:00	NEW 16:00-17:00 肩こり解消ヨガ EMIRI	16:00-17:00 溶岩浴 ノーカット	16:00-17:00 溶岩浴 ノーカット	16:00-17:00 月礼拝ヨガ Naho	16:00-17:00 溶岩浴 ノーカット	15:45-16:45 デトックスフローヨガ Chie	15:45-16:45 くびれヨガ Hitomi	16:00	
17:00							NEW	17:00	
18:00	17:45-18:45 ナチュラルフローヨガ Hijiri	17:45-18:45 カラダほぐしヨガ EMIRI	17:45-18:45 お腹引き締めヨガ EMIRI	17:45-18:45 美姿勢ヨガ Naho	17:45-18:45 寛ぎヨガ Yurina	17:30-18:30 代謝アップヨガ MISAKI	17:30-18:30 冷え解消 温活ヨガ Naho	18:00	
19:00			NEW					19:00	
20:00	19:30-20:30 リラックス&陰ヨガ Hijiri	19:30-20:30 全身調整・ むくみ解消ヨガ JUN	19:30-20:30 安眠ヨガ YUI	19:30-20:30 美尻・美脚ヨガ misa	19:30-20:30 リフレッシュヨガ Yurina			20:00	
21:00						10月スタジオ 休日のお知らせ 4日(月)、18日(月) 第1、第3月曜日定休(祝日は除く)		21:00	
22:00								22:00	

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。