



HOT YOGA LESSON SCHEDULE

Comfortable Sports Lifestyle

ナグヨガスタジオ&フィットネス 則武新町店 ホットヨガレッスンスケジュール

2021.11.1 ~ 2021.11.30

	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	
9:00								9:00
10:00	< お願い > ※オープン当初は周辺道路が大変混雑する場合がございます。公共交通機関をご利用頂くか、十分お時間の余裕を持ってお越しください。 ※一部、プログラムが暫定のレッスンもございます。予めご了承のほどよろしくお願い致します。							10:00
11:00	10:30-11:30 やさしいフローヨガ YUI	10:30-11:30 カラダが 柔らかくなるヨガ JUN	10:30-11:30 Slim up yoga Saeko	10:30-11:30 はじめてのヨガ Chie	10:30-11:30 腸活 リラックスヨガ Yurina	10:30-11:30 全身調整・ むくみ解消ヨガ naoko	10:30-11:30 はじめてのヨガ emi	11:00
12:00								12:00
13:00	12:30-13:30 はじめてのヨガ 青奈	12:30-13:30 ピラティス AI	12:30-13:30 首・肩コリ改善 リラックスヨガ aki	12:30-13:30 美姿勢ヨガ Hijiri	12:30-13:30 背中美人 くびれヨガ Shiho	12:30-13:30 ビギナーピラティス Kumi	12:30-13:30 リフレッシュヨガ 青奈	13:00
14:00								14:00
15:00	14:30-15:30 冷え性改善 温活ヨガ 青奈	14:30-15:30 溶岩浴	14:30-15:30 Beauty Shape ゆい	14:30-15:30 溶岩浴	14:30-15:30 首・肩コリ改善 リラックスヨガ mikumo	14:30-15:30 癒しのヨガニードラ Hitomi	14:30-15:30 代謝アップヨガ Chie	15:00
16:00								16:00
17:00						16:30-17:30 やさしいフローヨガ けいこ	16:30-17:30 パワーヨガ YUI	17:00
18:00	17:30-18:30 脂肪燃焼 ダイエットヨガ MISAKI	17:30-18:30 はじめてのヨガ Shiho	17:30-18:30 代謝アップヨガ misa	17:30-18:30 冷え性改善 温活ヨガ 青奈	17:30-18:30 寛ぎヨガ ASAMI			18:00
19:00						18:30-19:30 Beginner Beauty Shape ゆい	18:30-19:30 寛ぎヨガ YUI	19:00
20:00	19:30-20:30 腸活 リラックスヨガ MISAKI	19:30-20:30 全身調整・ むくみ解消ヨガ Chie	19:30-20:30 ～マインドフルネス～ 自律神経調整ヨガ 青奈	19:30-20:30 美尻・美脚ヨガ mikumo	19:30-20:30 Beauty Shape ゆい	11月スタジオ 休日のお知らせ 8日(月)、22日(月) 第2、第4月曜日定休(祝日は除く)		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分前までお願いいたします。
- ・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 & FITNESS 則武新町店

www.nag-yoga.com

レッスンのご予約はご入会お手続き完了後、Webより願います。

