



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

2021.12.1 ~ 2021.12.29

	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								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	NEW 10:30-11:30 モーニングヨガ 👤👤 ERI	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	12月 スタジオ休日のお知らせ 13日(月)、27日(月) 30日(木)、31日(金) 第2、第4月曜日定休(祝日は除く)		20:00
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分前までにお願いします。
 ・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。

溶岩石ヨガで温活&免疫力アップ!

ミネラル豊富な天然溶岩石を床に敷き詰め、
遠赤効果で身体を芯から温めます。
代謝を促進し、免疫力をアップ!!

ウィルスに負けないカラダ作りをナグヨガで!

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。

