



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

2023.3.1 ~ 2023.3.31

| | 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 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 運動不足解消 リフレッシュヨガ Saeko | 10:30-11:30 初心者さん向け 基本のヨガ Chie | 10:30-11:30 リラックスヨガ JUNKO | 10:30-11:30 腸活デトックスヨガ naoko | 10:30-11:30 はじめてのヨガ emi | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 |
| 13:00 | 12:15-13:15 初心者さん向け 基本のヨガ megumi | 12:15-13:15 ピラティス AI | 12:15-13:15 肩コリ・腰痛改善 リラックスヨガ naoko | 12:15-13:15 ナチュラルフローヨガ Hijiri | 12:15-13:15 全身調整・ むくみ解消ヨガ naoko | 12:15-13:15 ビギナーピラティス Kumi | 12:15-13:15 運動不足解消 リフレッシュヨガ naoko | 13:00 |
| 14:00 | NEW 14:00-15:00 疲労回復ヨガ minami | 14:00-15:00 溶岩浴 | ローラー使用 14:00-15:00 脂肪燃焼 ダイエットヨガ emi | 14:00-15:00 溶岩浴 | アロマ使用 14:00-15:00 アロマアクティブヨガ MAO | 14:00-15:00 肩コリ・腰痛改善 リラックスヨガ Kumi | 14:00-15:00 代謝アップヨガ ASAMI | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | ローラー使用 15:45-16:45 やさしいフローヨガ けいこ | ローラー使用 15:45-16:45 パワーヨガ YUI | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | 17:45-18:45 脂肪燃焼 ダイエットヨガ erica | 17:45-18:45 はじめての 温活ヨガ Shiho | アロマ使用 17:30-18:30 アロマアクティブヨガ misa | 17:45-18:45 疲労回復ヨガ megumi | 17:45-18:45 肩コリ・腰痛改善 リラックスヨガ Yuuko | 17:30-18:30 ボディメイクヨガ minami | 17:30-18:30 寛ぎヨガ YUI | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | 19:30-20:30 腸活 リラックスヨガ erica | 19:30-20:30 全身調整・ むくみ解消ヨガ saya | 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 運動不足解消 リフレッシュヨガ erica | 19:30-20:30 パワーヨガ saya | | | 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。

NEW

★月曜日14:00~
インストラクター変更
"minami"

★金曜日10:30~
NEWインストラクター
"JUNKO"
リラックスヨガ

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。

