



# 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

2023.4.1 ~ 2023.4.30

	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	
10:00	<b>NEW</b>							10:00
11:00	10:30-11:30 骨盤リセットヨガ 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	<b>リニューアル!</b>				<b>NEW</b>		<b>リニューアル!</b>	12:00
13:00	12:15-13:15 初心者さん向け 基本のヨガ minami	12:15-13:15 ピラティス AI	12:15-13:15 肩こり・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 冷えむくみ 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 megumi	13:00
14:00	14:00-15:00 疲労回復ヨガ minami	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 ローラー使用 脂肪燃焼 ダイエットヨガ emi	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 アロマ使用 アロマアクティブヨガ MAO	14:00-15:00 肩こり・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	水曜日枠 時間変更しました！ ご注意ください！ 					<b>NEW</b>	ローラー使用	16:00
16:00						15:45-16:45 骨盤リセットヨガ けいこ	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 はじめてのヨガ Shiho	17:45-18:45 アロマ使用 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 肩こり・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	4月 スタジオ休日のお知らせ 10日(月)、24日(月) 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。

2023.4.21(Fri)  
ピラティス ナグ スタジオ  
GRAND OPEN!!  
公式HP▶▶

## 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手続き完了後、Webより願います。

