



# HOT YOGA LESSON SCHEDULE

ナグヨガスタジオ&amp;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

2023.12.1 ~ 2023.12.29

	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	ローラー使				アロマ使用			10:00
11:00	10:30-11:30 姿勢改善ヨガ YUI	10:30-11:30 カラダが 柔らかくなるヨガ JUN	10:30-11:30 ボディメイクヨガ 薫	10:30-11:30 初心者さん向け 基本のヨガ Chie	10:30-11:30 アロマリラックスヨガ 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 akane	11:00
12:00								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 腸めぐりヨガ MIKI	12:15-13:15 カラダほぐしヨガ Hijiri	12:15-13:15 冷えむくみ 解消ヨガ ほのか	12:15-13:15 美ボディ トレーニング&ヨガ アカネ	12:15-13:15 運動不足解消 リフレッシュヨガ ほのか	13:00
14:00	14:00-15:00 疲労回復ヨガ minami	14:00-15:00 溶岩浴	NEW 14:00-15:00 脂肪燃焼 ダイエットヨガ naoko	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 美尻・美脚ヨガ ほのか	14:00-15:00 疲労回復ヨガ Chie	14:00-15:00 美姿勢ヨガ 薫	14:00
15:00								15:00
16:00						アロマ使用 15:45-16:45 アロマフローヨガ 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 ストレッチヨガ 薫	17:45-18:45 美姿勢ヨガ misa	17:45-18:45 リラックス巡りヨガ megumi	17:45-18:45 肩コリ・腰痛改善 リラックスヨガ saya	17:30-18:30 骨盤メンテナンスヨガ minami	17:30-18:30 安眠ヨガ YUI	18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:30 温活 リラックスヨガ erica	19:30-20:30 ダンスエクササイズ くびれヨガ 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 全身調整・ むくみ解消ヨガ erica	19:30-20:30 パワーヨガ saya			20:00
21:00						12月 スタジオ休日のお知らせ 11日、25日(月) 第2、第4月曜日定休(祝日は除く)		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。

今年も開催!!

**108回太陽礼拝**

皆で一緒に厄払い  
しましょう♪

## NAG YOGA STUDIO & FITNESS 則武新町店

[www.nag-yoga.com](http://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。
