

LESSON SCHEDULE

ナグヨガスタジオ イオンモールナゴヤドーム前店 レッスンタイムスケジュール

2024.4.1 ~ 2024.4.30

	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					ボール使用	リニューアル!		10:00
11:00	10:30-11:30 ビギナーピラティス AI	10:30-11:30 デトックスフローヨガ Chie	10:30-11:30 アロマ リラックスヨガ Chie	10:30-11:30 お腹引き締めヨガ akina	10:30-11:30 カラダが 柔らかくなるヨガ JUN	10:30-11:30 美姿勢ヨガ STAFF	10:30-11:30 運動不足解消 リフレッシュヨガ けいこ	11:00
12:00								12:00
13:00	12:15-13:15 リラックスヨガ ほのか	12:15-13:15 インナー ビューティーヨガ Yurina	12:15-13:15 ボディメイクヨガ misa	12:15-13:15 寛ぎヨガ Yuuko	12:15-13:15 セロトニンヨガ naoko	12:15-13:15 カラダほぐしヨガ mio	12:15-13:15 寛ぎヨガ JUN	13:00
14:00	14:00-15:00 溶岩浴	ブロック使用 14:00-15:00 肩こりリリースヨガ JUNKO	14:00-15:00 テニスボールで ゴリほぐしヨガ アカネ			ブロック使用 14:00-15:00 股関節柔軟ヨガ アカネ	14:00-15:00 春トレ JUN	14:00
15:00			水曜日14:00のレッスンでは テニスボールを使用します。 (※ボールは貸し出しします)				リニューアル!	15:00
16:00	16:00-17:00 リンパデトックスヨガ Maru	16:00-17:00 溶岩浴	16:00-17:00 溶岩浴	16:00-17:00 溶岩浴	16:00-17:00 溶岩浴	15:45-16:45 デトックスフローヨガ saya	15:45-16:45 ミュージック フローヨガ STAFF	16:00
17:00						リニューアル!		17:00
18:00	17:45-18:45 アロマ アクティブヨガ Hijiri	17:45-18:45 カラダほぐしヨガ erica	17:45-18:45 春ヨガ アカネ	17:45-18:45 美ボディ トレーニング&ヨガ アカネ	17:45-18:45 リラックスヨガ Yuuko	17:30-18:30 全身調整 むくみ解消ヨガ saya	17:30-18:30 疲労回復ヨガ MAYA	18:00
19:00	リニューアル!	ボール使用						19:00
20:00	19:30-20:30 腸活リラックスヨガ Hijiri	19:30-20:30 初心者さん向け 全身リセットヨガ JUN	19:30-20:30 安眠ヨガ YUI	19:30-20:30 下半身引き締めヨガ misa	19:30-20:30 ~音浴ヨガ~ 月礼拝と シンキングボール Yuuko	4月 スタジオ休日のお知らせ 1日(月)、15日(月) 第1、第3月曜定休日(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。溶岩浴は予約制です。

- ・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。

日が少し長くなりましたね♪
環境や気候が変わる時期なので
無意識のうちにソワソワする
という事もあります。
4月は外に向きがちな意識を
ヨガを通して自分の内側に
向けてみませんか？

NAG YOGA STUDIO イオンモールナゴヤドーム前店

www.nag-yoga.com レッスンのご予約はWebより願います。

