No.510-NT230219

Comfortable Sports Lifestyle

HOT YOGA LESSON SCHEDULE

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

2024.3.1 ～ 2024.3.31

	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	ローラー使用			リニューアル!				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 呼吸を深めて動くヨガ ほのか	10:30-11:30 呼吸とアーサナを深めるヨガ Chie	10:30-11:30 ベーシックヨガ 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 アカネ	11:00
12:00				アロマ使用		NEW		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 アロマリラックスヨガ Hijiri	12:15-13:15 アンチエイジングヨガ ayaka	12:15-13:15 JOYFULヨガ naoko	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 セロトニンヨガ naoko	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 美尻・美脚ヨガ ほのか	リニューアル! 14:00-15:00 呼吸をととのえて寛ぐヨガ Chie	14:00-15:00 Active yoga megumi	14:00
15:00						リニューアル!	ローラー使用	15:00
16:00						15:45-16:45 ナチュラルフローヨガ けいこ	15:45-16:45 パワーヨガ haru	16:00
17:00					リニューアル!			17:00
18:00	17:45-18:45 脂肪燃焼ダイエットヨガ erica	ローラー使用 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	アロマ使用 17:45-18:45 肩コリ・腰痛改善リラックスヨガ saya	17:30-18:30 代謝アップヨガ Chiju	17:30-18:30 安眠ヨガ ほのか	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						3月 スタジオ休日のお知らせ 11（月）.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。

・レッスンが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。

より温かさが増してきましたね！
春は何かとイライラしやすく
焦りやすい季節。
そんな春はヨガで呼吸を深め、
ココロを落ち着かせましょう。

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。