



## 2024.5.1 ~ 2024.5.31

	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			アロマ使用		ポール使用	<b>リニューアル!</b>		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 yurina	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		<b>NEW</b>						12:00	
13:00	12:15-13:15 リラックスヨガ 帆乃華	12:15-13:15 インナー ビューティーヨガ 薫	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 ゼロトニヨガ 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	<b>NEW</b> 14:00-15:00 テニスボールで ゴリほぐしヨガ アカネ	<b>NEW</b> 14:00-15:00 ブロック使用 骨盤リセットヨガ yurina			14:00-15:00 ブロック使用 股関節柔軟ヨガ アカネ	14:00-15:00 春トレ JUN	14:00	
15:00	火曜日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)							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				<b>NEW</b>				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 リフレッシュ 爽快ヨガ 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		ポール使用						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 ~音ヨガ~ 月礼拝と シンキングホウル Yuuko	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <b>5月</b>  <b>スタジオ休日のお知らせ</b>  <b>20日(月)</b>                      第1、第3月曜定休日(祝日は除く)                 </div>		20:00	
21:00									21:00
22:00									

●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分前までをお願いします。
- ・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。



**新年度が始まってから  
1ヶ月が経ちましたね!**  
**環境には慣れてきましたか?**  
**なんとなく気持ちが落ちて  
少しブルーな時はヨガを実践して  
気持ちをリフレッシュ  
していきましょう!**



## 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。

