

# 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

2024.7.1 ~ 2024.7.31

|       | MON<br>月曜日                              | TUE<br>火曜日   | WED<br>水曜日  | THU<br>木曜日   | FRI<br>金曜日   | SAT<br>土曜日                                      | SUN<br>日曜日                       |                                   |                                  |
|-------|---|--|---|--|--|---|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 10:00 | 10:30-11:30<br>ピギナーピラティス<br>AI          | 10:30-11:30<br>動くベーシックヨガ<br>Chie                   | 10:30-11:30<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>Chie                       | 10:30-11:30<br>お腹引き締めヨガ<br>akina                     | 10:30-11:30<br>ボール使用<br>カラダが<br>柔らかくなるヨガ<br>JUN    | 10:30-11:30<br>リニューアル!<br>美姿勢ヨガ<br>STAFF        | 10:30-11:30<br>ナチュラルフローヨガ<br>けいこ | 10:00                             |                                  |
| 12:00 | 12:15-13:15<br>リラックスヨガ<br>帆乃華           | 12:15-13:15<br>NEW<br>リフレッシュヨガ<br>STAFF            | 12:15-13:15<br>ボディメイクヨガ<br>misa                             | 12:15-13:15<br>寛ぎヨガ<br>Yuuko                         | 12:15-13:15<br>脂肪燃焼<br>ダイエットヨガ<br>naoko            | 12:15-13:15<br>カラダほぐしヨガ<br>mio                  | 12:15-13:15<br>寛ぎヨガ<br>JUN       | 12:00                             |                                  |
| 14:00 | 14:00-15:00<br>溶岩浴                      | 14:00-15:00<br>NEW<br>ストレッチヨガ<br>薫                 | 14:00-15:00<br>NEW<br>テニスボール使用<br>テニスボールで<br>コリほぐしヨガ<br>アカネ | のレッスンは夏に向け<br>ダイエット・脂肪燃焼<br>したい方にオススメの<br>レッスンになります！ |  | 14:00-15:00<br>ブロック使用<br>股関節柔軟ヨガ<br>アカネ         | 14:00-15:00<br>夏トレ<br>JUN        | 14:00                             |                                  |
| 16:00 | 16:00-17:00<br>リンパデトックスヨガ<br>Maru       | 16:00-17:00<br>溶岩浴                                 | 16:00-17:00<br>溶岩浴  |  |  | 16:00-17:00<br>溶岩浴                              | 16:00-17:00<br>溶岩浴               | 15:45-16:45<br>デトックスフローヨガ<br>saya | 15:45-16:45<br>リフレッシュヨガ<br>STAFF |
| 18:00 | 17:45-18:45<br>アロマ<br>アクティブヨガ<br>Hijiri | 17:45-18:45<br>カラダほぐしヨガ<br>erica                   | 17:45-18:45<br>夏ヨガ<br>アカネ                                   | 17:45-18:45<br>リフレッシュ<br>爽快ヨガ<br>アカネ                 | 17:45-18:45<br>リラックスヨガ<br>Yuuko                    | 17:30-18:30<br>全身調整<br>むくみ解消ヨガ<br>saya          | 17:30-18:30<br>疲労回復ヨガ<br>MAYA    | 18:00                             |                                  |
| 20:00 | 19:30-20:30<br>腸活リラックスヨガ<br>Hijiri      | 19:30-20:30<br>ボール使用<br>初心者さん向け<br>全身リセットヨガ<br>JUN | 19:30-20:30<br>安眠ヨガ<br>YUI                                  | 19:30-20:30<br>下半身引き締めヨガ<br>misa                     | 19:30-20:30<br>~音浴ヨガ~<br>月礼拝と<br>シンキングボウル<br>Yuuko | 7月<br>スタジオ休日のお知らせ<br>1日(月)<br>第1、第3月曜定休日(祝日は除く) |                                  | 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。

もうすぐ夏本番！  
夏の暑さに負けない身体作りを  
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。

