



2024.9.1 ~ 2024.9.30									
	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		<b>NEW</b>			ボール使用			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 ベーシックヨガ STAFF	10:30-11:30 ナチュラルフローヨガ けいこ	11:00	
12:00		<b>NEW</b>			<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 リフレッシュヨガ STAFF	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	14:00-15:00 ストレッチヨガ 薫	14:00-15:00 メンテナンスヨガ あき			14:00-15:00 ブロック使用 股関節柔軟ヨガ アカネ	<b>NEW</b> 14:00-15:00 秋トレ 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)						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 リフレッシュヨガ naoko	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 ハタヨガ 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								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 erica	19:30-20:30 ~音浴ヨガ~ 月礼拝と シンキングボウル Yuuko	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <b>9月</b>                      スタジオ休日のお知らせ                      2日(月)                      第1、第3月曜定休日(祝日は除く)                 </div>		20:00	
21:00									21:00
22:00									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。



9月もまだまだ  
暑い日が続きますね。。。  
夏バテで疲れた身体を、  
ヨガで心身ともにほぐして  
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。

