



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

Comfortable Sports Lifestyle



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								10:00
	ローラー使用				NEW	NEW		
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 カラダすっきり 代謝アップヨガ じゅん	10:30-11:30 呼吸とアーサナを 深めるヨガ Chie	10:30-11:30 肩こりリリースヨガ 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 帆乃華	11:00
12:00			NEW	アロマ使用				12:00
13:00	12:15-13:15 初心者さん向け 基本のヨガ emi	12:15-13:15 ピラティス AI	12:15-13:15 免疫カアップヨガ MIKI	12:15-13:15 アロマリラックスヨガ Hijiri	12:15-13:15 美尻・美脚ヨガ 帆乃華	12:15-13:15 セロトニンヨガ naoko	12:15-13:15 呼吸を深めて動く ヨガ 帆乃華	13:00
14:00	14:00-15:00 疲労回復ヨガ emi	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 ウエストシェイプ ヨガ misa	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 メンテナンスヨガ あき	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								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 ローラー使用 パワーヨガ haru	16:00
17:00		リニューアル!	リニューアル!	リニューアル!	アロマ使用			17:00
18:00	17:45-18:45 脂肪燃焼 ダイエットヨガ erica	17:45-18:45 やさしいヨガ STAFF	17:45-18:45 ベーシックヨガ yuki	17:45-18:45 リラックス巡りヨガ じゅん	17:45-18:45 肩コリ・腰痛改善 リラックスヨガ じゅん	17:30-18:30 代謝アップヨガ Chiju	17:30-18:30 安眠ヨガ アカネ	18:00
19:00				リニューアル!				19:00
20:00	19:30-20:30 腸活 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 帆乃華	19:30-20:30 全身調整・ むくみ解消ヨガ Chie	19:30-20:30 パワーヨガ じゅん			20:00
21:00						9月 スタジオ休日のお知らせ 9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。

水曜日12:15~13:15
MIKI先生のクラスが
免疫力アップヨガになります♪
免疫は腸で70%以上生成されます!
体調を崩しやすい残暑ですが、
身体を温めて動かして免疫力を
一緒にあげていきましょう!

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手続き完了後、Webより願います。

