



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 | | | | | | | | 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 アロマ使用 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。

