

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

2025.3.1 ~ 2025.3.31



	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								10:00	
11:00	10:30-11:30 代謝アップヨガ Erika	10:30-11:30 デトックスフローヨガ Chie	10:30-11:30 呼吸をととのえ 寛ぎヨガ Chie	10:30-11:30 リフレッシュヨガ STAFF	10:30-11:30 ボール使用 カラダが 柔らかくなるヨガ JUN	10:30-11:30 ベーシックヨガ ayumi	10:30-11:30 ナチュラルフローヨガ けいこ	11:00	
12:00			NEW	アロマ使用		NEW		12:00	
13:00	12:15-13:15 リラックスヨガ ayumi	12:15-13:15 メンテナンスヨガ あき	12:15-13:15 ベーシックヨガ nimi	12:15-13:15 寛ぎヨガ Yuuko	12:15-13:15 パワーヨガ Erika	12:15-13:15 やさしいヨガ STAFF	12:15-13:15 寛ぎヨガ JUN	13:00	
14:00	14:00-15:00 溶岩浴	テニスボール使用 14:00-15:00 メンテナンスヨガ ストレッチ あき	14:00-15:00 美姿勢ヨガ ayumi			NEW 14:00-15:00 カラダすっきりヨガ STAFF	NEW 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 理想のカラダへ パワフルヨガ アカネ	15:45-16:45 骨盤リセットヨガ STAFF	16:00	
17:00			NEW					17:00	
18:00	アロマ使用 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 姿勢改善ヨガ YUI	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 リセットヨガ アカネ	17:30-18:30 疲労回復ヨガ MAYA	18:00	
19:00								19:00	
20:00	19:30-20:30 温活リラックスヨガ Hijiri	ボール使用 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	3月 スタジオ休館日のお知らせ 3(月)、17(月) 第1、第3月曜日定休日		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。

まだまだ寒い日が続きますね!
本格的な春に向けて、
カラダも心も
整えていきましょう!!

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。

