



# HOT YOGA LESSON SCHEDULE

No.510-NT250213

NAG YOGA STUDIO & PILATES

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



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	ローラー使用 10:30-11:30							10:00
11:00	姿勢改善ヨガ YUI	カラダが 柔らかくなるヨガ JUN	骨盤調整ヨガ じゅん	呼吸とアーサナを 深めるヨガ Chie	運動不足解消 リフレッシュヨガ JUNKO	腸活デトックスヨガ naoko	はじめてのヨガ satomi	11:00
12:00				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 免疫力アップヨガ MIKI	12:15-13:15 アロマリラックスヨガ Hijiri	12:15-13:15 メンテナンスヨガ ストレッチ あき	12:15-13:15 セロトニンヨガ naoko	12:15-13:15 運動不足解消 リフレッシュヨガ STAFF	13:00
14:00	14:00-15:00 疲労回復ヨガ emi	14:00-15:00 溶岩浴	<b>NEW</b> 14:00-15:00 捻じって絞ってしっかり デトックスヨガ naoko	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 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	ローラー使用 15:45-16:45 パワーヨガ haru	16:00
17:00			水曜日17:45~のレッスンは 長めのタオルをご用意ください。					17:00
18:00	17:45-18:45 3/3、17→アカネ パワーヨガ 3/31→naoko HIIT×beauty shape	17:45-18:45 やさしいヨガ STAFF	17:45-18:45 むくみサヨナラヨガ yuki	17:45-18:45 リラックス巡りヨガ naoko	17:45-18:45 アロマ使用 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 haru	18:00
19:00	<b>NEW</b>							19:00
20:00	19:30-20:30 温活リラックスヨガ 3/3、17→アカネ 3/31→naoko	19:30-20:30 デトックスヨガ yuki	19:30-20:30 疲労回復ヨガ yuki	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	3月 スタジオ休日のお知らせ 10日(月)24日(月) 第2、第4月曜日定休(祝日は除く)		20:00
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。

より温かさが増してきましたね。  
春はイライラしやすく焦りやすい季節。  
ヨガで呼吸を深め心を落ち着かせましょう。

## 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お手続き完了後、Webより願います。

