



HOT YOGA LESSON SCHEDULE

NAG YOGA STUDIO & PILATES

ナグヨガスタジオ&ピラティス 則武新町店 ホットヨガレッスンスケジュール

2025.6.1 ~ 2025.6.30

	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	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 12:15-13:15 アロマ リラックスヨガ Hijiri		アロマ使用 12:15-13:15 呼吸とアーサナを 深めるフローヨガ Chie		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 メンテナンスヨガ ストレッチ あき		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	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	ローラー使用 14:00-15:00 メンテナンスヨガ あき			14:00
15:00						14:00-15:00 呼吸をととのえ 寛ぐヨガ Chie	14:00-15:00 Active yoga megumi	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 ベーシックフローヨガ megumi	16:00
17:00								17:00
18:00	17:45-18:45 パワーヨガ アカネ	17:45-18:45 やさしいヨガ STAFF	17:45-18:45 股関節 アプローチヨガ yuki	17:45-18:45 リラックス 巡りヨガ naoko	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 STAFF	18:00
19:00	NEW 19:30-20:30 腸活リラックスヨガ アカネ	19:30-20:30 デトックスヨガ yuki	19:30-20:30 マインドフルネス 自律神経調整ヨガ しずか	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	6月 スタジオ休日のお知らせ 9日(月)23日(月) 第2、第4月曜日定休(祝日は除く)		19:00
20:00								20:00
21:00								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分前までお願いいたします。
- ・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。

雨や曇りの日が多いと、気分も身体もスッキリしない方も多いのではないのでしょうか？

もしかするとその不調の原因は「自律神経の乱れ」にあるかもしれません。

ナグヨガでご自身の内側に意識を向けてみませんか？

NAG YOGA STUDIO&PILATES 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。

