

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

2025.7.1 ~ 2025.7.31

	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
					ボール使用			
11:00	10:30-11:30 代謝アップヨガ Erika	10:30-11:30 呼吸とアーサナを 深めるフローヨガ 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 まるっとボールで ストレッチ 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				アロマ使用				12:00
	12:15-13:15 リラクソスヨガ ayumi	12:15-13:15 呼吸とアーサナを 深めるヨガ Chie	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 カラダほぐしヨガ STAFF	12:15-13:15 寛ぎヨガ JUN	13:00
14:00	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 疲労回復ヨガ STAFF	NEW 14:00-15:00 ヨガティス ayumi			14:00-15:00 代謝アップヨガ STAFF	14:00-15:00 夏トレ JUN	14:00
15:00								15:00
16:00	NEW 16:00-17:00 デトックスフローヨガ 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 パワフルヨガ アカネ	15:45-16:45 リフレッシュヨガ STAFF	16:00
17:00								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 しずか	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 リラクソスヨガ Yuuko	17:30-18:30 リセットヨガ アカネ	アロマ使用 17:30-18:30 アロマ リラクソスヨガ MAYA	18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:30 腸活リラクソスヨガ Hijiri	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 しずか	19:30-20:30 ～音浴ヨガ～ 月礼拝とシンギングボウル Yuuko	7月 スタジオ休館日のお知らせ 7日(月) 第1、第3月曜定休日		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。
- ・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。



マークは7月の特別
ダイエットレッスンになります。

ナグヨガで代謝をしっかりと上げて、
脂肪燃焼効果をアップ！
夏に向けてボディメイクを
始めていきましょう♪

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。

