



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

2025.7.1 ~ 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	ローラー使用 10:30-11:30		10:30-11:30		10:30-11:30	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	代謝アップ ダイエットヨガ じゅん	呼吸とアーサナを 深めるヨガ Chie	ヨガティス JUNKO	腸活デトックスヨガ STAFF	はじめてのヨガ satomi	11:00
12:00	12:15-13:15	12:15-13:15		12:15-13:15		12:15-13:15	12:15-13:15	12:00
13:00	お腹引き締め ヨガ emi	代謝アップ！ 燃やせるピラティス AI	免疫力アップヨガ MIKI	リラックスヨガ Hijiri	メンテナンスヨガ ストレッチ あき	呼吸とアーサナを 深めるフローヨガ Chie	ミュージック スタイルヨガ kyoko	13:00
14:00	14:00-15:00	14:00-15:00	13:50-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00
15:00	疲労回復ヨガ emi	溶岩浴	捻じって絞ってしっかり デトックスMAX naoko	溶岩浴	メンテナンスヨガ あき	呼吸をととのえ 寛ぐヨガ Chie	お腹痩せ Active yoga megumi	15:00
16:00			※70分レッスン 開始時間注意			15:45-16:45	15:45-16:45	16:00
17:00						ナチュラルフローヨガ けいこ	ベーシックフローヨガ megumi	17:00
18:00	17:45-18:45	17:45-18:45	17:45-18:45	17:45-18:45	17:45-18:45	17:30-18:30	17:30-18:30	18:00
19:00	HIIT x beauty shape naoko	やさしいヨガ STAFF	股関節 アプローチヨガ yuki	リラックス 巡りヨガ naoko	肩コリ・腰痛改善 リラックスヨガ じゅん	燃やせ！ 代謝アップヨガ Chiju	安眠ヨガ STAFF	19:00
20:00	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	7月 スタジオ休日のお知らせ 14日(月),28日(月) 第2、第4月曜日定休(祝日は除く)		20:00
21:00	腸活リラックスヨガ naoko	アロマ デトックスヨガ yuki	マインドフルネス 自律神経調整ヨガ しずか	代謝を上げる フローヨガ Chie	骨盤シェイプヨガ じゅん			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。



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&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。

