



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

2025.8.1 ~ 2025.8.31

	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 寛ぎヨガ 👤 Yuuko	12:15-13:15 パワーヨガ 👤👤👤 Erika	12:15-13:15 カラダほくしヨガ 👤 STAFF	12:15-13:15 寛ぎヨガ 👤 JUN		
13:00	12:15-13:15 リラクソヨガ 👤 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 アロマ使用 👤👤👤 12:15-13:15 寛ぎヨガ 👤 Yuuko	12:15-13:15 パワーヨガ 👤👤👤 Erika	12:15-13:15 カラダほくしヨガ 👤 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	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	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 カラダほくしヨガ 👤 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 アロマリラクソヨガ 👤 MAYA	18:00	
19:00						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>8月 スタジオ休館日のお知らせ</p> <p>4日(月), 18日(月), 19日(火)</p> <p>※第1、第3月曜日定休(祝日除く) ※19日(火)は夏季休暇となります</p> </div>		19:00	
		ボール使用							
20:00	19:30-20:30 腸活リラクソヨガ 👤 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～ 月礼拝とシンキングボウル 👤👤👤 Yuuko				
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。

暑さが増し、夏本番となりましたね。
外は暑くても、空調により意外と
身体は冷えています。
ナグヨガで身体の芯から温め、
8月を乗り切りましょう！！

スタジオでお待ちしております♪

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。

