



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

2025.8.1 ~ 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
	ローラー使用		HOT		HOT			
11:00	10:30-11:30 姿勢改善ヨガ YUI	10:30-11:30 カラダが 柔らかくなるヨガ JUN	10:30-11:30 代謝アップ ダイエットヨガ じゅん	10:30-11:30 呼吸とアーサナを 深めるヨガ Chie	10:30-11:30 ヨガティス JUNKO	10:30-11:30 腸活デトックスヨガ STAFF	10:30-11:30 はじめてのヨガ satomi	11:00
12:00	HOT	HOT		アロマ使用		アロマ使用		12:00
	12:15-13:15 お腹引き締めヨガ emi	12:15-13:15 代謝アップ！ 燃やせるピラティス 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 呼吸とアーサナを 深めるフローヨガ Chie	12:15-13:15 ミュージック スタイルヨガ kyoko	13:00
14:00	14:00-15:00 疲労回復ヨガ emi	14:00-15:00 溶岩浴	HOT 13:50-15:00 捻じって絞ってしっかり デトックスMAX 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		HOT NEW 14:00-15:00 リフレッシュ フローヨガ ぼづみ	14:00
15:00			※70分レッスン 開始時間注意					15:00
16:00						15:45-16:45 ナチュラルフローヨガ けいこ	NEW 15:45-16:45 パワーヨガ STAFF	16:00
17:00								17:00
18:00	HOT NEW 17:45-18:45 コアが目覚める フローヨガ ぼづみ	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	HOT 17:30-18:30 燃やせ！ 代謝アップヨガ Chiju	17:30-18:30 安眠ヨガ STAFF	18:00
19:00								19:00
20:00	NEW 19:30-20:30 心と体をほぐすヨガ ぼづみ	HOT アロマ使用 19:30-20:30 アロマ 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	HOT 19:30-20:30 代謝を上げる フローヨガ Chie	HOT 19:30-20:30 骨盤シェイプヨガ じゅん	8月 スタジオ休館日のお知らせ 13日(水),14日(木), 25日(月) ※第2、第4月曜定休(祝日除く) ※13日,14日は夏季休暇日		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8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 & 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。

