



# 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

2025.10.1 ~ 2025.10.31

	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 10:30-11:30								
11:00	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 骨盤調整ヨガ 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 運動不足解消 リフレッシュヨガ JUNKO	10:30-11:30 ヨガティス ayumi	10:30-11:30 はじめてのヨガ satomi	11:00	
12:00								12:00	
	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 陰ヨガ 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	
	14:00-15:00 疲労回復ヨガ emi	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 強度3 レッスン STAFF	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 メンテナンスヨガ ~背骨から姿勢改善~ あき	14:00-15:00 呼吸をととのえ 寛ぐヨガ Chie	14:00-15:00 アロマ フローヨガ 穂積	15:00	
16:00			※【STAFF】によるレッスンは、レッスン内容、 強度が変更になる場合がございます。 予約サイトにてご確認をお願いいたします。						16:00
	16:00-17:00 ~音浴ヨガ~ 月礼拝とシンキングボウル Yuuko ※14日はお休みです								
18:00								18:00	
	17:45-18:45 コアが目覚める フローヨガ 穂積	17:45-18:45 強度1 レッスン 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 STAFF	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 強度1 レッスン STAFF	19:00	
20:00						10月 スタジオ休日のお知らせ 27日(月) 第2、第4月曜日定休(祝日は除く)		20:00	
	19:30-20:30 寝ころびヨガ 穂積	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 骨盤シェイプ ダイエットヨガ じゅん			21:00	
21:00	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>ナグスタジオ則武店は皆様のおかげで 4周年を迎えることができました。</b></p> <p> <b>イベントレッスンをお楽しみください。</b></p> </div>							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。

## 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。

