

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

2025.11.1 ~ 2025.11.30

	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
11:00	10:30-11:30 背骨と骨盤を整える 美姿勢ヨガ 👤 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 姿勢美人ヨガ 👤 maica	10:30-11:30 ボール使用 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 12:15-13:15 リラクソスヨガ 👤 ayumi	NEW 12:15-13:15 柔軟性を高める フローヨガ 👤 Erika	12:15-13:15 リラクソス巡りヨガ 👤 さおり	12:15-13:15 寛ぎヨガ 👤 JUN	12:00
13:00				👤 Yuuko				13:00
14:00	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 リラクソス巡りヨガ 👤 さおり	14:00-15:00 ヨガティス 👤 ayumi			14:00-15:00 強度2 レッスン 👤 STAFF	14:00-15:00 秋トレ 👤 JUN	14:00
15:00								15:00
16:00	16:00-17:00 リンパデトックスヨガ 👤 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 強度2 レッスン 👤 STAFF	16:00
17:00	👤 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 隔週変更レッスン 👤 naoko	17:45-18:45 強度1 レッスン 👤 STAFF	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	17:00
18:00								18:00
19:00		👤 ポール使用 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 ブレない体を つくるヨガ 👤 しずか	19:30-20:30 強度2 レッスン 👤 STAFF		19:00
20:00								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。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様においては、当該期間における利用回数にカウントします。

- ・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 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。