



# 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

2025.11.1 ~ 2025.11.30

|       | MON<br>月曜日                                                            | TUE<br>火曜日                                | WED<br>水曜日                                 | THU<br>木曜日                               | FRI<br>金曜日                                                       | SAT<br>土曜日                                        | SUN<br>日曜日                                         |       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|
| 10:00 |                                                                       |                                           |                                            |                                          |                                                                  | <b>NEW</b>                                        |                                                    | 10:00 |
|       | ローラー使用                                                                |                                           |                                            |                                          |                                                                  |                                                   |                                                    |       |
| 11:00 | 10:30-11:30<br>姿勢改善ヨガ<br>YUI                                          | 10:30-11:30<br>カラダが<br>柔らかくなるヨガ<br>JUN    | 10:30-11:30<br>骨盤調整ヨガ<br>じゅん               | 10:30-11:30<br>呼吸とアーサナを<br>深めるヨガ<br>Chie | 10:30-11:30<br>運動不足解消<br>リフレッシュヨガ<br>JUNKO                       | 10:30-11:30<br>強度2 レッスン<br>STAFF                  | 10:30-11:30<br>はじめてのヨガ<br>satomi                   | 11:00 |
| 12:00 |                                                                       |                                           |                                            | <b>NEW</b><br>アロマ使用                      |                                                                  | <b>NEW</b><br>アロマ使用                               |                                                    | 12:00 |
| 13:00 | 12:15-13:15<br>初心者さん向け<br>基本のヨガ<br>emi                                | 12:15-13:15<br>ピラティス<br>AI                | 12:15-13:15<br>免疫力アップヨガ<br>MIKI            | 12:15-13:15<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>Hijiri  | 12:15-13:15<br>メンテナンスヨガ<br>ストレッチ<br>あき                           | 12:15-13:15<br>呼吸とアーサナを<br>深めるフローヨガ<br>Chie       | 12:15-13:15<br>ミュージック<br>スタイルヨガ<br>kyoko           | 13:00 |
| 14:00 | 14:00-15:00<br>疲労回復ヨガ<br>emi                                          | 14:00-15:00<br>溶岩浴                        | 14:00-15:00<br>強度3 レッスン<br>STAFF           | 14:00-15:00<br>溶岩浴                       | <b>NEW</b><br>ローラー使用<br>14:00-15:00<br>メンテナンスヨガ<br>あき            | 14:00-15:00<br>呼吸をととのえ<br>寛ぐヨガ<br>Chie            | <b>NEW</b><br>14:00-15:00<br>リフレッシュ<br>フローヨガ<br>穂積 | 14:00 |
| 15:00 |                                                                       |                                           |                                            |                                          |                                                                  |                                                   |                                                    | 15:00 |
| 16:00 | ※【STAFF】によるレッスンは、レッスン内容、<br>強度が変更になる場合がございます。<br>予約サイトにてご確認をお願いいたします。 |                                           |                                            |                                          |                                                                  | 15:45-16:45<br>ナチュラルフローヨガ<br>けいこ                  | 15:45-16:45<br>強度3 レッスン<br>STAFF                   | 16:00 |
| 17:00 |                                                                       |                                           |                                            |                                          |                                                                  |                                                   |                                                    | 17:00 |
| 18:00 | <b>NEW</b><br>17:45-18:45<br>コアが目覚めるヨガ<br>穂積                          | <b>NEW</b><br>17:45-18:45<br>やさしいヨガ<br>穂積 | 17:45-18:45<br>股関節<br>アプローチヨガ<br>yuki      | 17:45-18:45<br>強度1 レッスン<br>STAFF         | <b>NEW</b><br>アロマ使用<br>17:45-18:45<br>肩コリ・腰痛改善<br>リラックスヨガ<br>じゅん | 17:30-18:30<br>代謝アップヨガ<br>Chiju                   | 17:30-18:30<br>強度1 レッスン<br>STAFF                   | 18:00 |
| 19:00 | <b>NEW</b>                                                            | <b>NEW</b>                                |                                            |                                          | <b>NEW</b>                                                       | 11月<br>スタジオ休日のお知らせ<br>10日(月)<br>第2、第4月曜日定休(祝日は除く) |                                                    | 19:00 |
| 20:00 | 19:30-20:30<br>くつろぎヨガ<br>穂積                                           | 19:30-20:30<br>体幹強化ヨガ<br>穂積               | 19:30-20:30<br>マインドフルネス<br>自律神経調整ヨガ<br>しずか | 19:30-20:30<br>全身調整・<br>むくみ解消ヨガ<br>Chie  | 19:30-20:30<br>パワーヨガ<br>じゅん                                      |                                                   |                                                    | 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 & PILATES 則武新町店

www.nag-yoga.com レッスンのご予約はご入会手続き完了後、Webより願います。