

# 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

2025.12.1 ~ 2025.12.29

	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 太陽礼拝を 深めるヨガ 👤👤👤👤 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 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 寛ぎヨガ 👤👤 Yuuko				12:00	
13:00	12:15-13:15 リラックスヨガ 👤👤 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 柔軟性を高める フローヨガ 👤👤👤👤 Erika	12:15-13:15 リラックス巡りヨガ 👤👤 さおり	12:15-13:15 寛ぎヨガ 👤👤 JUN		13:00	
14:00	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 リラックス巡りヨガ 👤👤 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 冬トレ 👤👤👤👤 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 太陽礼拝を 深めるヨガ 👤👤👤👤 miku	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 太陽礼拝を 深めるヨガ 👤👤👤👤 naoko	17:45-18:45 強度1 レッスン 👤👤 STAFF	17:30-18:30 インナー ビューティーヨガ 👤👤👤 miku	17:30-18:30 アロマリラックスヨガ 👤👤 MAYA	17:00	
18:00	19:30-20:30 温活リラックスヨガ 👤👤 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>12月</b></p> <p style="text-align: center;">スタジオ休館日のお知らせ</p> <p style="text-align: center;">1日(月)・15日(月)</p> <p style="text-align: center;">※第1、第3月曜定休(祝日除く)</p> </div>		18:00	
19:00	19:30-20:30 温活リラックスヨガ 👤👤 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				
20:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">【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。</p> <p style="text-align: center;">予約サイトにてご確認をお願いいたします。</p> </div>						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">臨時休館のお知らせ</p> <p style="text-align: center;">下記の期間、年末年始休暇となります</p> <p style="text-align: center;">2025/12/30(火)</p> <p style="text-align: center;">~2026/1/2(金)</p> </div>		20:00
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。