

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

2026.1.3 ~ 2026.1.31

	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
					ボール使用			
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 寛ぐヨガ  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 ヨガティス  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				12:00
	12:15-13:15 リラックスヨガ	12:15-13:15 呼吸とアーサナを 深めるヨガ	12:15-13:15 代謝アップヨガ	 12:15-13:15 寛ぎヨガ	12:15-13:15 柔軟性を高める フローヨガ	12:15-13:15 リラックス巡りヨガ	12:15-13:15 寛ぎヨガ	
13:00	 ayumi	 Chie	 さおり	 Yuuko	 Erika	 さおり	 JUN	13:00
14:00				●レッスンお休みのお知らせ● イオンモールの定期点検に伴い、 下記のレッスンがお休みとなります。 1月22日(木) 10:30～ 姿勢美人ヨガ 12:15～ 寛ぎヨガ 16:00～ 溶岩浴				
	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 ベーシックヨガ  nimi				14:00-15:00 強度2 レッスン  STAFF	14:00-15:00 冬トレ  JUN
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 アクティブフローヨガ  miku	15:45-16:45 強度2 レッスン  STAFF	16:00
17:00	 アロマ使用						 アロマ使用	17:00
18:00	 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 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	18:00
19:00			第2・4 捻って絞ってしっかりデトックス 第3・5 HIIT&beauty shape					19:00
		ボール使用				1月 スタジオ休館日のお知らせ 1日(木)・2日(金) 5日(月)・19日(月) ※第1、第3月曜定休(祝日除く)		
20:00	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
21:00	【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ください。							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。