



NAG
YOGA STUDIO

HOT YOGA LESSON SCHEDULE

ナゴヤガスタジオ 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

2026.2.1 ~ 2026.2.28

	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	NEW					ポール使用		10:00
		10:30-11:30 呼吸とアーサナを深めるフローヨガ STAFF	10:30-11:30 呼吸ととのえ 寛ぐヨガ 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 まるっとポールでストレッチ 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	強度2 レッスン STAFF							11:00
		10:30-11:30 呼吸とアーサナを深めるフローヨガ STAFF	10:30-11:30 呼吸ととのえ 寛ぐヨガ 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 まるっとポールでストレッチ 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
12:00	NEW				アロマ使用	NEW		12:00
		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 代謝アップヨガ さおり	12:15-13:15 寛ぎヨガ Yuuko	12:15-13:15 アドバンスヨガティス ayumi	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	溶岩浴							13:00
		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 リラックス巡りヨガ nimi		14:00-15:00 強度2 レッスン STAFF	14:00-15:00 冬トレ JUN	14:00
14:00	溶岩浴							14:00
		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
15:00	アロマ使用							15:00
		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 しづか	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
16:00	アロマ使用							17:00
		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 フレイニ体をつくるヨガ しづか	19:30-20:30 強度2 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	アロマ使用							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 フレイニ体をつくるヨガ しづか	19:30-20:30 強度2 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	アロマ使用							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 フレイニ体をつくるヨガ しづか	19:30-20:30 強度2 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
19:00	ポール使用							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 フレイニ体をつくるヨガ しづか	19:30-20:30 強度2 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
20:00	【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。							21:00
		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 フレイニ体をつくるヨガ しづか	19:30-20:30 強度2 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
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をお願いいたします。							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。
- ・他のお客様への迷惑、またトラブルに発展する可能性がある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。