

# HOT YOGA 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

2026.3.1 ~ 2026.3.31

	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 強度2 レッスン STAFF	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 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 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	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					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 ベーシックヨガ nimi	<p>🌸 特別レッスン 🌸 3月6日(金)17:45~ "よりそいyoga (強度1)" ヨガ 45分 + シンキングボウル 15分 Yuuko 国連で定められた"国際女性デー"を記念し、 特別レッスンを開催いたします。</p>			14:00-15:00 強度2 レッスン STAFF	14:00-15:00 春トレ JUN	14:00
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							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	NEW	ボール使用	第1・3 捻って絞ってしっかりデトックス 第2・4 HIIT&beauty shape			<p>3月 スタジオ休館日のお知らせ 2日(月)・16日(月) ※第1、第3月曜定休(祝日除く)</p>		19:00	
20:00	19:30-20:30 腸活リラックスヨガ 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				
21:00	<p>国際女性デーとは？ 女性の権利を守り、ジェンダー平等を目指すことを目的として、1975年に国連によって制定された国際的な記念日です。 女性たちの社会的、経済的、文化的、政治的な成果を毎年3月8日に称えます。黄色いミモザの花がシンボルとして親しまれています。</p>							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。