



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

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
	ローラー使用							
11:00	10:30-11:30 姿勢改善ヨガ YUI	10:30-11:30 カラダが 柔らかくなるヨガ JUN	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ じゅん	10:30-11:30 呼吸とアーサナを 深めるヨガ Chie	10:30-11:30 運動不足解消 リフレッシュヨガ JUNKO	10:30-11:30 強度2 レッスン STAFF	10:30-11:30 はじめてのヨガ satomi	11:00
12:00	NEW			アロマ使用				12:00
	12:15-13:15 強度2 レッスン STAFF	12:15-13:15 ピラティス AI	12:15-13:15 免疫カアップヨガ MIKI	12:15-13:15 アロマ リラックスヨガ Hijiri	12:15-13:15 メンテナンスヨガ ストレッチ あき	12:15-13:15 呼吸とアーサナを 深めるフローヨガ Chie	12:15-13:15 ミュージック スタイルヨガ kyoko	13:00
14:00	NEW				ローラー使用			14:00
	14:00-15:00 強度1 レッスン STAFF	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 強度3 レッスン STAFF	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 メンテナンスヨガ あき	14:00-15:00 呼吸をととのえ 寛ぐヨガ Chie	14:00-15:00 やさしい フローヨガ 穂積	15:00
16:00	特別レッスン 3月3日(火)14:00~ "よりそいyoga (強度1)" ヨガ 45分 + シングボウル 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。		※【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。			15:45-16:45 ナチュラルフローヨガ けいこ	15:45-16:45 強度3 レッスン STAFF	16:00
17:00			NEW		アロマ使用			17:00
	17:45-18:45 コアが目覚めるヨガ 穂積	17:45-18:45 やさしいヨガ 穂積	17:45-18:45 強度2 レッスン STAFF	17:45-18:45 リラックス巡りヨガ nami	17:45-18:45 肩コリ・腰痛改善 リラックスヨガ じゅん	17:30-18:30 代謝アップヨガ Chiju	17:30-18:30 強度1 レッスン STAFF	18:00
19:00						3月スタジオ休館日 9日(月)・23日(月) 第2、第4月曜日定休(祝日は除く)		19:00
20:00	19:30-20:30 くつろぎヨガ 穂積	19:30-20:30 体幹強化ヨガ 穂積	19:30-20:30 マインドフルネス 自律神経調整ヨガ しずか	19:30-20:30 全身調整・ むくみ解消ヨガ Chie	19:30-20:30 パワーヨガ 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。

- ・レッスンは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お手続き完了後、Webより願います。