

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

2026.4.1 ~ 2026.4.30

	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 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 まるっとポールで ストレッチ JUN	10:30-11:30 ヨガティス ayumi	10:30-11:30 ココロもカラダも 緩めるヨガ けいこ	11:00
12:00								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 ココロもカラダも 緩めるヨガ さおり	12:15-13:15 アロマ使用 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
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>期間限定レッスン</p> <p>"ココロもカラダも緩めるヨガ"</p> <p>新年度、新生活への期待や不安、緊張から ココロもカラダもゆらぎやすい春。 深い呼吸とともに心身を穏やかにリセットし、 忙しい毎日に軽やかさと前向きなエネルギーを 取り戻しましょう！</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 ココロもカラダも 緩めるヨガ 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 強度3 レッスン STAFF	15:45-16:45 強度2 レッスン STAFF	16:00
17:00				<p>第1・3・5 捻って絞ってしっかりデトックス</p> <p>第2・4 HIIT&beauty shape</p>		17:30-18:30 強度2 レッスン STAFF	17:30-18:30 アロマリラックスヨガ MAYA	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			18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:30 腸活リラックスヨガ Hijiri	19:30-20:30 ポール使用 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 ココロもカラダも 緩めるヨガ しずか	19:30-20:30 強度2 レッスン STAFF	<p>4月</p> <p>スタジオ休館日のお知らせ</p> <p>6日(月)・20日(月)</p> <p>※第1、第3月曜定休(祝日除く)</p>		20:00
21:00	<p>【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>予約サイトにてご確認をお願いいたします。</p>							

※ 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。