



NAG YOGA STUDIO & PILATES

# HOT YOGA LESSON SCHEDULE

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

2026.5.1 ~ 2026.5.31

	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						<b>NEW</b> アロマ使用		10:00
11:00	ローラー使用 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	<b>期間限定</b> 10:30-11:30 ココロもカラダも 緩めるヨガ じゅん	10:30-11:30 呼吸とアーサナを 深めるヨガ Chie	4.5月強度変更 10:30-11:30 首・肩コリ改善 リラックスヨガ JUNKO	10:30-11:30 アロマ モーニングヨガ Chie	10:30-11:30 はじめてのヨガ satomi	11:00
12:00				アロマ使用 12:15-13:15 アロマ リラックスヨガ Hijiri				12:00
13:00	12:15-13:15 整う体幹ヨガ YUI	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 メンテナンスヨガ ストレッチ あき	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	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	<b>期間限定</b> 14:00-15:00 ココロもカラダも 緩めるヨガ 穂積	14:00
15:00	<b>期間限定レッスン</b> "ココロもカラダも緩めるヨガ" 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！							15:00
16:00							15:45-16:45 ナチュラルフローヨガ けいこ	<b>NEW</b> 15:45-16:45 夏磨き！全身 引き締めフローヨガ Chie
17:00								17:00
18:00	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	<b>NEW</b> 17:45-18:45 代謝アップヨガ Rika	17:45-18:45 リラックス巡りヨガ nami	アロマ使用 17:45-18:45 肩コリ・腰痛改善 リラックスヨガ じゅん	<b>期間限定</b> 17:30-18:30 ココロもカラダも 緩めるヨガ Chiju	<b>NEW</b> 17:30-18:30 安眠ヨガ Chie	18:00
19:00								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	<b>期間限定</b> 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 ココロもカラダも 緩めるヨガ Chie	19:30-20:30 パワーヨガ じゅん	<b>5月スタジオ休館日</b> <b>11日(月)・25(月)</b> 第2、第4月曜日定休(祝日は除く)		20:00
21:00	<b>※【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。</b> <b>予約サイトにてご確認をお願いいたします。</b>							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。