

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

2026.10.1 ~ 2026.10.31

	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 寛ぐヨガ 🧘 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		NEW		12:00
13:00	12:15-13:15 強度1 レッスン 🧘 STAFF	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 むくみ改善ヨガ 🧘 さおり	12:15-13:15 寛ぎヨガ 🧘 JUN	13:00
14:00		NEW						14:00
	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 むくみ改善ヨガ 🧘 さおり	14:00-15:00 ベーシックヨガ 🧘🧘🧘 nimi			14:00-15:00 強度2 レッスン 🧘🧘🧘 STAFF	14:00-15:00 秋トレ 🧘🧘🧘🧘 JUN	15:00
15:00								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 強度3 レッスン 🧘🧘🧘🧘 STAFF	15:45-16:45 ディープブレスヨガ 🧘🧘🧘 Maru	16:00
17:00								17:00
18:00	🕯️ アロマ使用 🕯️ 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 実りのパワーヨガ 🧘🧘🧘🧘 naoko	17:45-18:45 強度1 レッスン 🧘 STAFF	17:30-18:30 代謝を上げる フローヨガ 🧘🧘🧘 Chie	🕯️ アロマ使用 🕯️ 17:30-18:30 アロマリラックスヨガ 🧘 Maru	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 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	10月 スタジオ休館日のお知らせ 5日(月)、19日(月) ※第1、第3月曜定休(祝日除く)		20:00
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。							

※ 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WEBにてお願いします。
- ・レッスン開始60分前を過ぎるキャンセルは、レッスン開始5分前までに電話にてご連絡ください。
- ・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5分前を過ぎてからのご連絡は無断キャンセルとします。
- ・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。スタジオへの携帯電話、スマートフォン、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。