

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

2026.11.1 ~ 2026.11.30

	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
					ポール使用			
11:00	10:30-11:30 経絡めぐりヨガ  MAYA	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 ナチュラルフローヨガ  けいこ	11:00
12:00								12:00
				アロマ使用 				
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	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	14:00
15:00	【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。							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 爽りのパワーヨガ  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						11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)		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 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			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。溶岩浴は予約制です。

【ご予約に関するお願い】

- ・レッスンのご予約は、開始30分前まで可能です。
- ・レッスンは予約制です。ご予約はWEBからお願いいたします。
- ・キャンセルは、レッスン開始1時間前までにWEBからお手続きください。
- ・お電話でのキャンセル受付はいたしません。
- ・開始1時間前を過ぎると、キャンセルできません。
- ・キャンセル手続きを行わずにレッスンを欠席した場合、または開始1時間前を過ぎてキャンセルの連絡をした場合は、「無断キャンセル」扱いとなります。
- ・無断キャンセルは、利用回数のカウント対象となります。

【レッスンスタジオご利用に関するお願い】

- ・受付・更衣室・ロッカーのご利用は、レッスン開始30分前からとなります。
- ・受付はレッスン開始5分前に締め切ります。開始5分前までに受付をお済ませください。締め切り後は受講できません。
- ・スタジオ内へはお水、タオル、ロッカーキーのみ持ち込みください。
- ・レッスン中の集中環境を保つため、携帯電話・スマートフォンのスタジオ内への持ち込みは禁止です。ロッカー等に保管してから入室して下さい。
- ・他の会員様が快適にレッスンを受講できるよう、香水・ボディクリーム・整髪料・柔軟剤など、香りの強い製品の使用はお控えください。
- ・レッスンスタジオ内へは、お着替えを済ませてから入室して下さい。
- ・スタジオ内では私語をお控えいただき、静かに過ごしてください。
- ・レッスン中にトイレを利用する場合は、途中退出・再入室が可能です。

NAG YOGA STUDIO イオンモールナゴヤドーム前店

<https://www.nag-yoga.com> 入会後のレッスンのご予約・キャンセル・変更はWEBよりお願いします。