



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

2026.11.1 ~ 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
11:00	10:30-11:30 姿勢改善ヨガ akina	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 調身・調息・調心 調うヨガ Chie	アロマ使用 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				NEW 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 代謝アップヨガ Rika	12:15-13:15 ピラティス AI	12:15-13:15 免疫力アップヨガ MIKI	12:15-13:15 メンテナンスヨガ ストレッチ あき	12:15-13:15 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 リラックス巡りヨガ Rika	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 体幹バランスUPヨガ 穂積	14:00-15:00 溶岩浴	ローラー使用 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	14:00
15:00								15:00
16:00	※【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。					15:45-16:45 ナチュラルフローヨガ けいこ	15:45-16:45 全身引き締め フローヨガ Chie	16:00
17:00								17:00
18:00	NEW 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	NEW 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	17:30-18:30 デトックスヨガ Chiju	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	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	11月スタジオ休館日 9日(月) 第2、第4月曜日定休(祝日は除く)		20:00
21:00								21:00

※ ㊴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、Webにてレッスン開始60分前までにお願いします。
- ・レッスン開始60分前を過ぎての予約取り消しは、お電話にてレッスン開始5分前までにご連絡ください。
- ・予約取消の連絡なくレッスンを休んだ場合、及びレッスン開始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、予約制限をする場合がございます。悪しからずご了承ください。
- ・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 & PILATES 則武新町店

www.nag-yoga.com レッスンのご予約はご入会手続き完了後、Webより願います。