



NAG YOGA STUDIO &amp; PILATES

# HOT YOGA LESSON SCHEDULE

ナグヨガスタジオ&amp;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<br>月曜日                                                        | TUE<br>火曜日                             | WED<br>水曜日                                 | THU<br>木曜日                               | FRI<br>金曜日                                         | SAT<br>土曜日                                  | SUN<br>日曜日                               |       |
|-------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 10:00 |                                                                   |                                        |                                            |                                          |                                                    | アロマ使用                                       |                                          | 10:00 |
| 11:00 | 10:30-11:30<br>姿勢改善ヨガ<br>akina                                    | 10:30-11:30<br>カラダが<br>柔らかくなるヨガ<br>JUN | 10:30-11:30<br>骨盤調整ヨガ<br>じゅん               | 10:30-11:30<br>呼吸とアーサナを<br>深めるヨガ<br>Chie | 10:30-11:30<br>調身・調息・調心<br>調うヨガ<br>Chie            | 10:30-11:30<br>アロマ<br>モーニングヨガ<br>Chie       | 10:30-11:30<br>はじめてのヨガ<br>Satomi         | 11:00 |
| 12:00 |                                                                   |                                        |                                            | NEW<br>アロマ使用                             |                                                    |                                             |                                          | 12:00 |
| 13:00 | 12:15-13:15<br>代謝アップヨガ<br>Rika                                    | 12:15-13:15<br>ピラティス<br>AI             | 12:15-13:15<br>免疫カアップヨガ<br>MIKI            | 12:15-13:15<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>Hijiri  | 12:15-13:15<br>メンテナンスヨガ<br>ストレッチ<br>あき             | 12:15-13:15<br>呼吸とアーサナを<br>深めるフローヨガ<br>Chie | 12:15-13:15<br>ミュージック<br>スタイルヨガ<br>kyoko | 13:00 |
| 14:00 | 14:00-15:00<br>リラックス巡りヨガ<br>Rika                                  | 14:00-15:00<br>溶岩浴                     | 14:00-15:00<br>体幹バランスUPヨガ<br>穂積            | 14:00-15:00<br>溶岩浴                       | ローラー使用<br>14:00-15:00<br>メンテナンスヨガ<br>あき            | 14:00-15:00<br>呼吸をととのえ<br>寛ぐヨガ<br>Chie      | 14:00-15:00<br>やさしい<br>フローヨガ<br>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。<br>予約サイトにてご確認をお願いいたします。 |                                        |                                            |                                          |                                                    | 15:45-16:45<br>ナチュラルフローヨガ<br>けいこ            | 15:45-16:45<br>全身引き締め<br>フローヨガ<br>Chie   | 16:00 |
| 17:00 |                                                                   |                                        |                                            |                                          |                                                    |                                             |                                          | 17:00 |
| 18:00 | NEW<br>17:45-18:45<br>コアが目覚めるヨガ<br>穂積                             | 17:45-18:45<br>やさしいヨガ<br>穂積            | NEW<br>17:45-18:45<br>代謝アップヨガ<br>Rika      | 17:45-18:45<br>リラックス巡りヨガ<br>nami         | アロマ使用<br>17:45-18:45<br>肩コリ・腰痛改善<br>リラックスヨガ<br>じゅん | 17:30-18:30<br>デトックスヨガ<br>Chiju             | 17:30-18:30<br>安眠ヨガ<br>Chie              | 18:00 |
| 19:00 |                                                                   |                                        |                                            |                                          |                                                    |                                             |                                          | 19:00 |
| 20:00 | 19:30-20:30<br>くつろぎヨガ<br>穂積                                       | 19:30-20:30<br>体幹強化ヨガ<br>穂積            | 19:30-20:30<br>マインドフルネス<br>自律神経調整ヨガ<br>しずか | 19:30-20:30<br>全身調整・<br>むくみ解消ヨガ<br>Chie  | 19:30-20:30<br>パワーヨガ<br>じゅん                        | 11月スタジオ休館日<br>9日(月)<br>第2、第4月曜日定休(祝日は除く)    |                                          | 20:00 |
| 21:00 |                                                                   |                                        |                                            |                                          |                                                    |                                             |                                          | 21:00 |

※ 炎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。

## 【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 &amp; PILATES 則武新町店

<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。