



Pilates Nag Studio
Group Lesson & School

No.510-DMP251105

PILATES LESSON SCHEDULE

ピラティス ナグスタジオ 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

2025.12.3 ~ 2025.12.31

	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	< お願い > ※一部、プログラムが暫定のレッスンもございます。予めご了承のほどよろしくお願い致します。			< レッソンのレベル表記について> ★の数でレッスンのレベルを表しています。 ※12月は★でスタート！ ★（初級レベル）：ご入会～受講回数10回程度 ★★（中級レベル）：受講回数10回程度～20回程度 ★★★（上級レベル）20回以上				10:00
	10:30-11:30 ベーシック ★	10:30-11:30 美ボディメイク ★	10:30-11:30 肩こり・姿勢改善 ★	10:30-11:30 ベーシック ★	10:30-11:30 美尻・美脚 ★	10:30-11:30 ベーシック ★	10:30-11:30 美ボディメイク ★	
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00	12:30-13:30 肩こり・姿勢改善 ★	12:30-13:30 美尻・美脚 ★	12:30-13:30 ベーシック ★	12:30-13:30 美ボディメイク ★	12:30-13:30 肩こり・姿勢改善 ★	12:30-13:30 美ボディメイク ★	12:30-13:30 肩こり・姿勢改善 ★	13:00
14:00								14:00
15:00	14:30-15:30 美ボディメイク ★	14:30-15:30 ベーシック ★	14:30-15:30 美尻・美脚 ★	14:30-15:30 ベーシック ★	14:30-15:30 美ボディメイク ★	14:30-15:30 肩こり・姿勢改善 ★	14:30-15:30 ベーシック ★	15:00
16:00	初心者でも安心！ プロ講師が監修の動画+インストラクターのレッスンでしっかり体感！ ピラティスナグのプログラムは、お客様のことを第一に考え、レッスンにこだわっています。 大きく分かりやすい動画とインストラクターのサポートをミックスした他スタジオにはないレッスンをお楽しみください！							16:00
17:00								17:00
18:00	17:30-18:30 ベーシック ★	17:30-18:30 美尻・美脚 ★	17:30-18:30 ベーシック ★	17:30-18:30 美尻・美脚 ★	17:30-18:30 ベーシック ★	17:30-18:30 ベーシック ★	17:30-18:30 美尻・美脚 ★	18:00
19:00						12月 スタジオ休館日のお知らせ 15日（月） 第1、第3月曜日定休（祝日は除く）		19:00
20:00	19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 ★	19:30-20:30 ベーシック ★	19:30-20:30 美ボディメイク ★	19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 ★	19:30-20:30 美尻・美脚 ★			20:00
21:00								21:00

※ ★が多くなるほど強度・難易度が高くなります。

- ・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。

ご予約： ご希望レッスンを「ご予約内容の選択」から選んで予約！

ご来店： 受付カウンターでお名前をお伝え願います。
ご来店は**レッスン開始30分前**までに！

**館内の説明・カウンセリングを受け
スタジオへ！**

体験レッスン スタート！

Pilates Nag Studio イオンモールナゴヤドーム前店

ホームページ：www.pilates-nag.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。