

# 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		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>＜お願い＞</p> <p>※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</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>＜レッスンのレベル表記について＞</p> <p>★の数でレッスンのレベルを表しています。</p> <p>★ (初級レベル) : ご入会～受講回数10回程度</p> </div>				10:00
11:00	10:30-11:30 ベーシック ★ ANNA	10:30-11:30 美ボディメイク ★ KEI	10:30-11:30 肩こり・姿勢改善 ★ shizuka	10:30-11:30 ベーシック ★ mana	10:30-11:30 美尻・美脚 ★ ayumi	10:30-11:30 ベーシック ★ STAFF	10:30-11:30 美ボディメイク ★ STAFF	11:00
12:00								12:00
13:00	12:30-13:30 肩こり・姿勢改善 ★ ANNA	12:30-13:30 美尻・美脚 ★ Haruka	12:30-13:30 ベーシック ★ Chie	12:30-13:30 美ボディメイク ★ mana	12:30-13:30 肩こり・姿勢改善 ★ JUN	12:30-13:30 美ボディメイク ★ STAFF	12:30-13:30 肩こり・姿勢改善 ★ michi	13:00
14:00								14:00
15:00	14:30-15:30 美ボディメイク ★ satomi	14:30-15:30 ベーシック ★ Chie	14:30-15:30 美尻・美脚 ★ YUI	14:30-15:30 ベーシック ★ STAFF	14:30-15:30 美ボディメイク ★ STAFF	14:30-15:30 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	14:30-15:30 ベーシック ★ michi	15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00	17:30-18:30 ベーシック ★ STAFF	17:30-18:30 美尻・美脚 ★ Yumiyo	17:30-18:30 ベーシック ★ Hijiri	17:30-18:30 美尻・美脚 ★ STAFF	17:30-18:30 ベーシック ★ shizuka	17:30-18:30 ベーシック ★ STAFF	17:30-18:30 美尻・美脚 ★ STAFF	18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	19:30-20:30 ベーシック ★ Yumiyo	19:30-20:30 美ボディメイク ★ STAFF	19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 ★ JUN	19:30-20:30 美尻・美脚 ★ shizuka			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](http://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。