



Pilates Nag Studio

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 レッスンスケジュール

2026.1.3 ~ 2026.1.31

	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								10:00	
11:00	10:30-11:30 美ボディメイク ★ ANNA	10:30-11:30 美ボディメイク プラス ★★ KEI	10:30-11:30 美尻・美脚 ★ しづか	10:30-11:30 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ mana	10:30-11:30 ベーシック ★ ayumi	10:30-11:30 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	10:30-11:30 美尻・美脚 プラス ★★ STAFF	11:00	
12:00								12:00	
13:00	12:30-13:30 美尻・美脚 プラス ★★ ANNA	12:30-13:30 脂肪燃焼 ボディメイク ★ Haruka	12:30-13:30 美ボディメイク ★ Chie	12:30-13:30 肩こり・姿勢改善 ★ mana	12:30-13:30 美ボディメイク プラス ★★ JUN	12:30-13:30 ベーシック プラス ★★ STAFF	12:30-13:30 ベーシック ★ michi	13:00	
14:00								14:00	
15:00	14:30-15:30 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ satomi	14:30-15:30 肩こり・姿勢改善 ★ Chie	14:30-15:30 ベーシック ★ YUI	14:30-15:30 美尻・美脚 プラス ★★ STAFF	14:30-15:30 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ STAFF	14:30-15:30 美尻・美脚 ★ STAFF	14:30-15:30 脂肪燃焼 ボディメイク ★ michi	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 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	17:30-18:30 美ボディメイク ★ Yumiyo	17:30-18:30 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ Hijiri	17:30-18:30 ベーシック プラス ★★ STAFF	17:30-18:30 美尻・美脚 ★ しづか	17:30-18:30 美ボディメイク プラス ★★ STAFF	17:30-18:30 美ボディメイク ★ STAFF	18:00	
19:00								19:00	
20:00	19:30-20:30 美尻・美脚 ★ STAFF	19:30-20:30 ベーシック プラス ★★ Yumiyo	19:30-20:30 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ STAFF	19:30-20:30 ベーシック ★ JUN	19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 ★ しづか	スタジオ休館日 1/1(木)、1/2(金) 1/5(月)、1/19(月) 第1、第3月曜定休(祝日は除く)			20:00
21:00	※一部、プログラムが暫定のレッスンもございます。予めご了承ください。							21:00	

※★★がなくなるほど強度・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。
- ・スタジオ内には、水をお持ち下さい。
- ・足の底に滑り止めの付いたソックスをご用意ください。
お持ちでない場合は店舗で購入可能です。
- ・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。

- ～レッスンレベルについて～
- ★ : 初級 (どなたでもご受講いただけます)
 - ★★ : 中級 (10回以上受講されている方向け)
 - ★★★ : 上級 (20回以上受講されている方向け)

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。