



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<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 |   |   |  |   |  |   |  | 10:00 |
| 11:00 | 10:30-11:30<br>美ボディメイク<br>★ ANNA  | 10:30-11:30<br>美ボディメイク<br>プラス<br>★★ KEI   | 10:30-11:30<br>美尻・美脚<br>★ しずか                | 10:30-11:30<br>脂肪燃焼<br>ボディメイクプラス<br>★★ mana | 10:30-11:30<br>ベーシック<br>★ ayumi            | 10:30-11:30<br>肩こり・姿勢改善<br>★ STAFF        | 10:30-11:30<br>美尻・美脚<br>プラス<br>★★ STAFF                        | 11:00 |
| 12:00 |   |   |  |   |  |   |  | 12:00 |
| 13:00 | 12:30-13:30<br>美尻・美脚<br>プラス<br>★★ ANNA  | 12:30-13:30<br>脂肪燃焼<br>ボディメイク<br>★ Haruka | 12:30-13:30<br>美ボディメイク<br>★ Chie             | 12:30-13:30<br>肩こり・姿勢改善<br>★ mana           | 12:30-13:30<br>美ボディメイク<br>プラス<br>★★ JUN    | 12:30-13:30<br>ベーシック<br>プラス<br>★★ STAFF   | 12:30-13:30<br>ベーシック<br>★ michi                                | 13:00 |
| 14:00 |   |   |  |   |  |   |  | 14:00 |
| 15:00 | 14:30-15:30<br>肩こり・姿勢改善<br>プラス<br>★★ satomi   | 14:30-15:30<br>肩こり・姿勢改善<br>★ Chie         | 14:30-15:30<br>ベーシック<br>★ YUI                | 14:30-15:30<br>美尻・美脚<br>プラス<br>★★ STAFF     | 14:30-15:30<br>肩こり・姿勢改善<br>プラス<br>★★ STAFF | 14:30-15:30<br>美尻・美脚<br>★ STAFF           | 14:30-15:30<br>脂肪燃焼<br>ボディメイク<br>★ michi                       | 15:00 |
| 16:00 | 初心者でも安心！<br>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！<br>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。<br>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<br>脂肪燃焼<br>ボディメイク<br>★ STAFF  | 17:30-18:30<br>美ボディメイク<br>★ Yumiyo        | 17:30-18:30<br>肩こり・姿勢改善<br>プラス<br>★★ Hijiri  | 17:30-18:30<br>ベーシック<br>プラス<br>★★ STAFF     | 17:30-18:30<br>美尻・美脚<br>★ しずか              | 17:30-18:30<br>美ボディメイク<br>プラス<br>★★ STAFF | 17:30-18:30<br>美ボディメイク<br>★ STAFF                              | 18:00 |
| 19:00 |   |   |  |   |  |   | スタジオ休館日<br>1/1(木)、1/2(金)<br>1/5(月)、1/19(月)<br>第1,第3月曜定休(祝日は除く) | 19:00 |
| 20:00 | 19:30-20:30<br>美尻・美脚<br>★ STAFF   | 19:30-20:30<br>ベーシック<br>プラス<br>★★ Yumiyo  | 19:30-20:30<br>脂肪燃焼<br>ボディメイクプラス<br>★★ STAFF | 19:30-20:30<br>ベーシック<br>★ JUN               | 19:30-20:30<br>肩こり・姿勢改善<br>★ しずか           |   |  | 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分前までをお願いします。
- ・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。
- ・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](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。