



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

2026.8.1 ~ 2026.8.31

|       | 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>★ Haruka                           | 10:30-11:30<br>内臓マッサージ<br>★★ KEI            | 10:30-11:30<br>美尻・美脚<br>★ STAFF              | 10:30-11:30<br>肩こり・姿勢改善<br>プラス<br>★★ mana   | 10:30-11:30<br>美尻・美脚<br>★ ayumi         | 10:30-11:30<br>ベーシック<br>★ STAFF                           | 10:30-11:30<br>脂肪燃焼<br>ボディメイク<br>★ STAFF   | 11:00 |
| 12:00 |                                                              |                                             |                                              |                                             |                                         |                                                           |                                            | 12:00 |
| 13:00 | 12:30-13:30<br>美尻・美脚<br>プラス<br>★★ STAFF                      | 12:30-13:30<br>肩こり・姿勢改善<br>プラス<br>★★ Haruka | 12:30-13:30<br>美ボディメイク<br>★ Chie             | 12:30-13:30<br>脂肪燃焼<br>ボディメイクプラス<br>★★ mana | 12:30-13:30<br>美ボディメイク<br>プラス<br>★★ JUN | 12:15-13:15<br>肩こり・姿勢改善<br>★ STAFF                        | 12:30-13:30<br>美尻・美脚<br>★ michi            | 13:00 |
| 14:00 | ★：初級（どなたでもご受講いただけます）<br>★★：中級（10回以上受講されている方向け）               |                                             |                                              |                                             |                                         |                                                           |                                            | 14:00 |
| 15:00 | 14:30-15:30<br>脂肪燃焼<br>ボディメイク<br>★ STAFF                     | 14:30-15:30<br>ベーシック<br>★ Chie              | 14:30-15:30<br>ベーシック<br>プラス<br>★★ YUI        | 14:30-15:30<br>美ボディメイク<br>★ STAFF           | 14:30-15:30<br>肩こり・姿勢改善<br>★ STAFF      | 14:00-15:00<br>美尻・美脚<br>プラス<br>★★ STAFF                   | 14:15-15:15<br>ベーシック<br>プラス<br>★★ michi    | 15:00 |
| 16:00 | ※平日17時台のレッスン開始時刻を変更しております<br>17:30 → 17:45<br>ご予約の際はご注意ください。 |                                             |                                              |                                             |                                         | 15:45-16:45<br>美ボディメイク<br>プラス<br>★★ STAFF                 |                                            | 16:00 |
| 17:00 |                                                              |                                             |                                              |                                             |                                         |                                                           |                                            | 17:00 |
| 18:00 | 17:45-18:45<br>ベーシック<br>★ STAFF                              | 17:45-18:45<br>美尻・美脚<br>プラス<br>★★ Yumiyo    | 17:45-18:45<br>肩こり・姿勢改善<br>★ Hijiri          | 17:45-18:45<br>内臓マッサージ<br>★★ STAFF          | 17:45-18:45<br>脂肪燃焼<br>ボディメイク<br>★ Chie |                                                           | 17:30-18:30<br>肩こり・姿勢改善<br>プラス<br>★★ STAFF | 18:00 |
| 19:00 |                                                              |                                             |                                              |                                             |                                         | 8月スタジオ休館日<br>3日(月), 17日(月)<br>18日(火)<br>第1, 第3月曜定休(祝日は除く) |                                            | 19:00 |
| 20:00 | 19:30-20:30<br>肩こり・姿勢改善<br>プラス<br>★★ STAFF                   | 19:30-20:30<br>美ボディメイク<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>美尻・美脚<br>★ STAFF             | 19:30-20:30<br>ベーシック<br>プラス<br>★★ Chie  |                                                           |                                            | 20:00 |
| 21:00 |                                                              |                                             |                                              |                                             |                                         |                                                           |                                            | 21:00 |

※ ★が多くなるほど強度・難度が高くなります。

## <ご予約に関してのお願い>

- ・予約はレッスン開始30分前までとします。
- ・予約の取消は、Webにてレッスン開始60分前までにお願いします。  
レッスン開始60分前を過ぎての予約取り消しは、  
お電話にてレッスン開始5分前までにご連絡ください。
- ・予約取消の連絡なくレッスンを休んだ場合、及び  
レッスン開始5分前を過ぎてからのご連絡は無断キャンセルとします。
- ・無断キャンセルが複数回あった場合は、予約制限をする場合がございます。  
悪しからずご了承ください。
- ・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。

## <レッスンスタジオご利用に関してのお願い>

- ・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。

## 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手続き完了後、Webより願います。