



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

2026.9.1 ~ 2026.9.30

	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 ベーシック ★ Haruka	10:30-11:30 美ボディメイク ★ KEI	10:30-11:30 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	10:30-11:30 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ mana	10:30-11:30 美ボディメイク プラス ★★ ayumi	10:30-11:30 美尻・美脚 ★ STAFF	10:30-11:30 ベーシック プラス ★★ STAFF	11:00
12:00								12:00
13:00	12:30-13:30 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ STAFF	12:30-13:30 ベーシック ★ Haruka	12:30-13:30 ベーシック プラス ★★ Chie	12:30-13:30 内臓マッサージ ★★ mana	12:30-13:30 美尻・美脚 ★ JUN	12:15-13:15 美ボディメイク プラス ★★ STAFF	12:30-13:30 肩こり・姿勢改善 ★ michi	13:00
14:00	★：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）							14:00
15:00	14:30-15:30 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ STAFF	14:30-15:30 美尻・美脚 プラス ★★ Chie	14:30-15:30 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ YUI	14:30-15:30 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	14:30-15:30 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	14:00-15:00 ベーシック ★ STAFF	14:15-15:15 美尻・美脚 プラス ★★ michi	15:00
16:00	NEW 【動画リニューアルのお知らせ】 9月より、ウォーミングアップ&クールダウンが 新たに動画に追加されリニューアルいたします！					15:45-16:45 内臓マッサージ ★★ STAFF		16:00
17:00								17:00
18:00	17:45-18:45 美尻・美脚 ★ STAFF	17:45-18:45 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ Yumiyo	17:45-18:45 美ボディメイク ★ Hijiri	17:45-18:45 美ボディメイク プラス ★★ STAFF	17:45-18:45 ベーシック プラス ★★ STAFF		17:30-18:30 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	18:00
19:00						9月スタジオ休館日 7日(月) 第1,第3月曜定休(祝日は除く)		19:00
20:00	19:30-20:30 美ボディメイク ★ STAFF	19:30-20:30 内臓マッサージ ★★ Yumiyo	19:30-20:30 美尻・美脚 プラス ★★ STAFF	19:30-20:30 ベーシック ★ STAFF	19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF			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。