



PILATES LESSON SCHEDULE

NAG YOGA STUDIO & PILATES

ナグヨガスタジオ&ピラティス 則武新町店 プラティス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	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00	10:45-11:45 美尻・美脚 ★ satomi	10:45-11:45 内臓マッサージ ★★ AI	10:45-11:45 ベーシック プラス ★★ KEI	10:45-11:45 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ STAFF	10:45-11:45 猫背・巻き肩改善 ★★ AI	10:45-11:45 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ YUI	10:45-11:45 美尻・美脚 ★ STAFF	11:00
12:00								12:00
13:00	12:45-13:45 美ボディメイク プラス ★★ satomi	12:45-13:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ JUN	12:45-13:45 美ボディメイク ★ KEI	12:45-13:45 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF	12:45-13:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ Chie	12:45-13:45 美ボディメイク ★ YUI	12:45-13:45 ベーシック ★ satomi	13:00
14:00								14:00
15:00	14:45-15:45 ベーシック プラス ★★ STAFF	14:45-15:45 肩こり・姿勢改善 ★ きよみ	14:45-15:45 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ nano	14:45-15:45 美尻・美脚 ★ Hijiri	14:45-15:45 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ Chie	14:45-15:45 美尻・美脚 プラス ★★ michi	14:45-15:45 内臓マッサージ ★★ STAFF	15:00
16:00								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 美尻・美脚 プラス ★★ STAFF	17:30-18:30 内臓マッサージ ★★ nano	17:30-18:30 美ボディメイク ★ STAFF	17:30-18:30 ベーシック ★ Yumiyo	16:45-17:45 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ michi	16:45-17:45 美ボディメイク プラス ★★ STAFF	18:00
19:00								19:00
20:00	19:15-20:15 内臓マッサージ ★★ STAFF	19:15-20:15 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF	19:15-20:15 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	19:15-20:15 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ STAFF	19:15-20:15 美ボディメイク プラス ★★ Yumiyo	9月休業日のお知らせ 14日(月)・28日(月) 第2、第4月曜定休(祝日は除く)		20:00
21:00								21:00

※ ★が多くなるほど強度・難度が高くなります。

＜ご予約に関するお願い＞

- ・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分前までをお願いします。
レッスン開始60分前を過ぎた予約取消は、
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分前を過ぎた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するお願い＞

- ・レッスンの出来るウェアをご用意願います。
- ・足の底に滑り止めの付いたソックスをご用意願います。※お持ちでない場合は店舗で購入可能です。
- ・レッスンが定刻に開始できるようにスタジオに入室して下さい。
- ・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。
- ・他のお客様へのご迷惑、またトラブルに発展する可能性がありますので、
ご利用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の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、一部の撮影可能場所を除いて原則禁止です。

NAG YOGA STUDIO & PILATES 則武新町店

www.nag-yoga.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。