



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 ピラティスレッスンスケジュール

2026.10.1 ~ 2026.10.31

	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	
9:00								9:00
10:00			★：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むけ）					10:00
11:00	10:45-11:45 内臓マッサージ ★★ Satomi	10:45-11:45 肩こり・姿勢改善 ★ AI	10:45-11:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ KEI	10:45-11:45 猫背・巻き肩改善 ★★ Satomi	10:45-11:45 特別レッスン♪ AI	10:45-11:45 美尻・美脚 ★ YUI	10:45-11:45 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ STAFF	11:00
12:00								12:00
13:00	12:45-13:45 肩こり・姿勢改善 ★ Satomi	12:45-13:45 美尻・美脚 プラス ★★ JUN	NEW 12:45-13:45 可動域アップ ★★★ KEI	12:45-13:45 ベーシック ★ Satomi	12:45-13:45 美尻・美脚 プラス ★★ Chie	12:45-13:45 特別レッスン♪ YUI	12:45-13:45 内臓マッサージ ★★ satomi	13:00
14:00								14:00
15:00	14:45-15:45 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ STAFF	14:45-15:45 内臓マッサージ ★★ きよみ	14:45-15:45 美尻・美脚 ★ nano	14:45-15:45 美ボディメイク プラス ★★ Hijiri	14:45-15:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ Chie	14:45-15:45 ベーシック ★ michi	14:45-15:45 美ボディメイク ★ STAFF	15:00
16:00	ナグスタジオ則武店は皆様のおかげで 【5周年】 を迎えることができました！ 是非特別レッスンとスタンプラリーをお楽しみください！							16:00
17:00						16:45-17:45 美ボディメイク プラス ★★ michi	NEW 16:45-17:45 可動域アップ ★★★ STAFF	17:00
18:00	17:30-18:30 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF	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 ★ nano	17:30-18:30 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ STAFF	17:30-18:30 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ Yumiyo	10月休業日のお知らせ 26日(月) 第2、第4月曜定休（祝日は除く）		18:00
19:00					NEW			19:00
20:00	19:15-20:15 美尻・美脚 ★ STAFF	19:15-20:15 美ボディメイク プラス ★★ STAFF	19:15-20:15 ベーシック プラス ★★ STAFF	19:15-20:15 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	19:15-20:15 可動域アップ ★★★ Yumiyo			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分前を過ぎても予約取り消しは、
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分前を過ぎても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、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。