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

2026.12.1 ～ 2026.12.29

	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 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ Haruka	10:30-11:30 脚むくみ解消 ★★ KEI	10:30-11:30 肩こり・姿勢改善 ★ yuri	10:30-11:30 内臓マッサージ ★★ mana	10:30-11:30 美ボディメイク ★ ayumi	10:30-11:30 美尻・美脚 ★ STAFF	10:30-11:30 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	11:00
12:00								12:00
13:00	12:30-13:30 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	12:30-13:30 美ボディメイク プラス ★★ Haruka	12:30-13:30 ベーシック プラス ★★ Chie	12:30-13:30 ベーシック ★ mana	12:30-13:30 美尻・美脚 ★ JUN	12:15-13:15 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ STAFF	12:30-13:30 美尻・美脚 プラス ★★ michi	13:00
14:00						14:00-15:00 美ボディメイク ★ STAFF	14:15-15:15 内臓マッサージ ★★ michi	14:00
15:00	14:30-15:30 美尻・美脚 プラス ★★ STAFF	14:30-15:30 脂肪燃焼 ボディメイク ★ Chie	14:30-15:30 美ボディメイク プラス ★★ YUI	14:30-15:30 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ STAFF	14:30-15:30 ベーシック プラス ★★ STAFF			15:00
16:00						15:45-16:45 ミュージック ピラティス ★★ STAFF		16:00
17:00								17:00
18:00	17:45-18:45 内臓マッサージ ★★ STAFF	17:45-18:45 ベーシック ★ Yumiyo	17:45-18:45 美尻・美脚 ★ Hijiri	17:45-18:45 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ STAFF	17:45-18:45 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ STAFF		17:30-18:30 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:30 ベーシック ★ MIRAi	19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 ★ Yumiyo	19:30-20:30 脚むくみ解消 ★★ STAFF	19:30-20:30 美ボディメイク ★ MIRAi	19:30-20:30 ミュージック ピラティス ★★ STAFF			20:00
21:00								21:00

★：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）

12月スタジオ休館日
7日, 21日,
30日, 31日
第1,第3月曜定休(祝日は除く)
※12/30 ～ 1/2は
年末年始休業をいただきます。

【ご予約に関してのお願い】
・レッスンのご予約は、開始30分前まで可能です。
・レッスンは予約制です。ご予約はWEBからお願いいたします。
・キャンセルは、レッスン開始1時間前までにWEBからお手続きください。
・お電話でのキャンセル受付はいたしません。
・開始1時間前を過ぎると、キャンセルできません。
・キャンセル手続きを行わずにレッスンを欠席した場合、または開始1時間前を過ぎてキャンセルの連絡をした場合は、「無断キャンセル」扱いとなります。
・無断キャンセルは、利用回数のカウント対象となります。
・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。

【レッスンスタジオご利用に関してのお願い】
・受付・更衣室・ロッカーのご利用は、レッスン開始30分前からとなります。
・受付はレッスン開始5分前に締め切ります。開始5分前までに受付をお済ませください。締め切り後は受講できません。
・スタジオ内へはお水、ロッカーキーのみ持ち込みください。
・レッスン中の集中環境を保つため、携帯電話・スマートフォンのスタジオ内への持ち込みは禁止です。ロッカー等に保管してから入室して下さい。
・他の会員様が快適にレッスンを受講できるよう、香水・ボディクリーム・整髪料・柔軟剤など、香りの強い製品の使用はお控えください。
・レッスンスタジオ内へは、お着替えを済ませてから入室して下さい。
・レッスン中にトイレを利用する場合は、途中退出・再入室が可能です。

Pilates Nag Studio イオンモールナゴヤドーム前店

https://www.pilates-nag.com 入会後のレッスンのご予約・キャンセル・変更はWEBよりお願いします。