



# 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 マシンピラティス体験レッスンスケジュール

2025.3.15 ~ 2025.3.31

	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	
10:00	<b>オープニング体験レッスンスケジュール</b> ~まずは体験して入会へ~ 体験レッスン¥1,100 (お一人様1回)							10:00
11:00	10:45-11:45 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	10:45-11:45 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	10:45-11:45 美尻・美脚 Level:3 STAFF	10:45-11:45 美ボディメイク Level:3 STAFF	10:45-11:45 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	10:45-11:45 美尻・美脚 Level:3 STAFF	10:45-11:45 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00	13:30-14:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	13:30-14:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	13:30-14:30 美ボディメイク Level:3 STAFF	13:30-14:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	13:30-14:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	14:00-15:00 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	14:00-15:00 美ボディメイク Level:3 STAFF	14:00
15:00								15:00
16:00	レッソンのLevel (強度) について  レッソンは、どれもマシンピラティスが初めての方でも、 安心して取り組める構成・強度になっております。							16:00
17:00								17:00
18:00	18:00-19:00 美ボディメイク Level:3 STAFF	18:00-19:00 美尻・美脚 Level:3 STAFF	18:00-19:00 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	18:00-19:00 美尻・美脚 Level:3 STAFF	18:00-19:00 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	17:30-18:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	17:30-18:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	18:00
19:00								19:00
20:00								20:00

※Levelが高くなるほど運動量が多くなります。

## <体験レッスンのご利用について>

※レッスンの出来るウェア、足の裏に滑り止めが付いたソックスをご用意願います。

※体験レッスンは、お一人様1回のみとさせていただきます。

※体験レッスンはご予約のみで承ります。

※体験レッスンのお客様は事前の説明を行いますので、レッスン開始30前までにお越し願います。お時間を過ぎますと、体験レッスンをお断りさせて頂く場合がございます。

<ご予約>

ホームページの体験予約から予約!

<ご来店>

受付カウンターにてお名前をお伝え願います。  
ご来店はレッスン開始30分前までに!

館内の説明・カウンセリング

・ウェアにお着替え

体験レッスン スタート!

ナグ スタジオの入会特典のご説明!

