



NAG YOGA STUDIO & PILATES

PILATES LESSON SCHEDULE

ナグヨガスタジオ&ピラティス則武新町店 マシンピラティスレッスンスケジュール

2025.4.2 ~ 2025.4.30

	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	＜ お願い ＞ 一部、プログラム及び時間が暫定のレッスンもございます。 予めご了承のほどよろしくお願いします。							9:00
10:00								10:00
11:00								11:00
	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	10:45-11:45 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	10:45-11:45 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 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	
12:00	レッスンは、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。							12:00
13:00								13:00
	13:00-14:00 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	13:00-14:00 美ボディメイク Level:3 STAFF	13:00-14:00 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 STAFF	13:00-14:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	13:00-14:00 美尻・美脚 Level:3 STAFF	13:00-14:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	13:00-14:00 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	
14:00								14:00
15:00	15:00-16:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	15:00-16:00 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	15:00-16:00 美尻・美脚 Level:3 STAFF	15:00-16:00 美ボディメイク Level:3 STAFF	15:00-16:00 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	15:00-16:00 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 STAFF	15:00-16:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
	17:15-18:15 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 STAFF	17:15-18:15 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	17:15-18:15 美ボディメイク Level:3 STAFF	17:15-18:15 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	17:15-18:15 美尻・美脚 Level:3 STAFF	17:15-18:15 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	17:15-18:15 美ボディメイク Level:3 STAFF	18:00
18:00								18:00
19:00						4月 スタジオ休日のお知らせ 1日(火)オープン前準備 14日(月)、28日(月) 第2、第4曜日定休（祝日は除く）		19:00
20:00	19:15-20:15 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	19:15-20:15 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 STAFF	19:15-20:15 美尻・美脚 Level:3 STAFF	19:15-20:15 美ボディメイク Level:3 STAFF	19:15-20:15 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF			20:00
21:00								21:00

Levelが高くなるほど運動量が多くなります。

＜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、レッスン開始60分前までにお願いします。
- ・予約の取消の連絡なく、レッスンを休んだ場合又はレッスン開始60分前を過ぎて取消をした場合は、無断キャンセルとし、無断キャンセルが複数回あった場合は、ご予約を制限する場合があります。
- ・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。
- ・足のそこ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スタジオで購入可能です。
- ・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

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。

