



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

2025.10.1 ~ 2025.10.31

	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	🔊 レッスンレベル表記が変わりました 🔊 これまでの「Level」での表記から、新たに「★」での級分けとなります！※詳しくは店頭POPをご確認ください！							10:00
				NEW				
11:00	10:45-11:45 ベーシック ★ 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 下半身引き締め ★ AI	10:45-11:45 美尻・美脚 ★ あき	10:45-11:45 ベーシック ★ STAFF	10:45-11:45 ベーシックプラス ★★ STAFF	11:00
12:00								12:00
		NEW				NEW		
13:00	12:45-13:45 ベーシックプラス ★★ YUI	12:45-13:45 下半身引き締め ★ JUN	12:45-13:45 美ボディメイク ★ KEI	12:45-13:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ AI	12:45-13:45 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	12:30-13:30 下半身引き締め ★ STAFF	12:45-13:45 美ボディメイク ★ satomi	13:00
14:00								14:00
						14:15-15:15 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF		
15:00	14:45-15:45 ベーシック ★ STAFF	14:45-15:45 ベーシックプラス ★★ きよみ	14:45-15:45 肩こり・姿勢改善 ★ nano	14:45-15:45 美ボディメイク ★ Hijiri	14:45-15:45 ベーシック ★ STAFF		14:45-15:45 美尻・美脚 ★ STAFF	15:00
16:00						16:00-17:00 美尻・美脚 ★ STAFF		16:00
					NEW		16:45-17:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	
17:00	17:15-18:15 肩こり・姿勢改善 ★ masae	17:15-18:15 美尻・美脚 ★ STAFF	17:15-18:15 ベーシック ★ nano	17:15-18:15 美尻・美脚 ★ STAFF	17:15-18:15 下半身引き締め ★ Yumiyo			17:00
18:00								18:00
			NEW			10月休業日のお知らせ 27日(月) 第2、第4月曜定休 (祝日は除く)		
19:00	19:15-20:15 美ボディメイク ★ masae	19:15-20:15 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	19:15-20:15 下半身引き締め ★ STAFF	19:15-20:15 ベーシックプラス ★★ JUN	19:15-20:15 美ボディメイク ★ Yumiyo			19:00
20:00								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。

www.nag-yoga.com

レッスンのご予約はご入会お手続き完了後、Webより願います。

