



# 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

2025.12.1 ~ 2025.12.29

	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	
								9:00
	<div> <div>🔔 レッスンレベル表記が変わりました 🔔</div> <div>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！</div> <div>★：初級（どなたでも受講いただけます） / ★★：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向け）</div> </div>							10:00
10:00		<b>NEW</b>			<b>NEW</b>			10:00
11:00	10:45-11:45 肩こり・姿勢改善 ★ satomi	10:45-11:45 美尻・美脚プラス ★★ AI	10:45-11:45 内臓マッサージ ★★ KEI	10:45-11:45 ベーシック ★ AI	10:45-11:45 ベーシックプラス ★★ あき	10:45-11:45 美ボディメイク ★ STAFF	10:45-11:45 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	11:00
12:00								12:00
13:00	12:45-13:45 内臓マッサージ ★★ YUI	12:45-13:45 ベーシック ★ JUN	12:45-13:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ KEI	12:45-13:45 美尻・美脚プラス ★★ AI	12:45-13:45 美ボディメイク ★ STAFF	12:45-13:45 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	12:45-13:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ satomi	13:00
14:00								14:00
15:00	14:45-15:45 美尻・美脚 ★ STAFF	14:45-15:45 美ボディメイク ★ きよみ	14:45-15:45 ベーシックプラス ★★ nano	14:45-15:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ Hijiri	14:45-15:45 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	14:45-15:45 美尻・美脚 ★ michi	14:45-15:45 内臓マッサージ ★★ STAFF	15:00
16:00								16:00
17:00	<b>NEW</b>					16:45-17:45 ベーシック ★ michi	16:45-17:45 美尻・美脚 ★ STAFF	17:00
18:00	17:15-18:15 美尻・美脚プラス ★★ masae	17:15-18:15 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	17:15-18:15 美尻・美脚 ★ nano	17:15-18:15 美ボディメイク ★ STAFF	17:15-18:15 内臓マッサージ ★★ Yumiyo			18:00
19:00		<b>NEW</b>				<div>12月休業・冬季休暇 のお知らせ</div> <div>8日(月)、22日(月) 30日(火)、31日(水)</div> <div>第2、第4月曜定休（祝日は除く）</div>		19:00
20:00	19:15-20:15 脂肪燃焼 ボディメイク ★ masae	19:15-20:15 ベーシックプラス ★★ STAFF	19:15-20:15 ベーシック ★ STAFF	19:15-20:15 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	19:15-20:15 脂肪燃焼 ボディメイク ★ 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、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に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お手続き完了後、Webより願います。