



# PILATES LESSON SCHEDULE

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
								10:00
								11:00
								12:00
								13:00
								14:00
								15:00
								16:00
								17:00
								18:00
								19:00
								20:00
								21:00

■ 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！  
★ : 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） / ★★★ : 上級（20回以上受講されている方向け）

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

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

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

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

17:15-18:15 ベーシック  
★ michi

17:15-18:15 美尻・美脚  
★ STAFF

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

12月休業・冬季休暇  
のお知らせ  
8日(月)、22日(月)  
30日(火)、31日(水)  
第2、第4月曜定休(祝日は除く)

※ ★が多くなるほど強度・難度が高くなります。

#### <ご予約に関してのお願い>

- ・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してのお願い>

- ・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

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。