



# 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

2026.7.1 ~ 2026.7.31

	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	★ : 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むけ)							10:00
11:00	10:45-11:45 肩こり・姿勢改善 ★ satomi	10:45-11:45 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ AI	10:45-11:45 美尻・美脚 ★ KEI	10:45-11:45 美ボディメイク プラス ★★ STAFF	10:45-11:45 肩こり・姿勢改善 ★ AI	10:45-11:45 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF	10:45-11:45 ベーシック ★ STAFF	11:00
12:00								12:00
13:00	12:45-13:45 内臓マッサージ ★★ satomi	12:45-13:45 肩こり・姿勢改善 ★ JUN	12:45-13:45 ベーシック プラス ★★ KEI	12:45-13:45 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ STAFF	12:45-13:45 美ボディメイク ★ STAFF	12:45-13:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	12:45-13:45 美ボディメイク プラス ★★ satomi	13:00
14:00								14:00
15:00	14:45-15:45 美ボディメイク プラス ★★ YUI	14:45-15:45 美尻・美脚 ★ きよみ	14:45-15:45 内臓マッサージ ★★ nano	14:45-15:45 ベーシック ★ Hijiri	14:45-15:45 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF	14:45-15:45 美ボディメイク ★ michi	14:45-15:45 美尻・美脚 プラス ★★ STAFF	15:00
16:00								16:00
17:00						16:45-17:45 ベーシック プラス ★★ michi	16:45-17:45 内臓マッサージ ★ STAFF	17:00
18:00	17:30-18:30 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF	17:30-18:30 内臓マッサージ ★★ STAFF	17:30-18:30 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ nano	17:30-18:30 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	17:30-18:30 美尻・美脚 プラス ★★ Yumiyo			18:00
19:00	<b>7月休業日のお知らせ</b> <b>13日(月)、27日(月)</b> 第2、第4月曜定休 (祝日は除く)							19:00
20:00	19:15-20:15 美尻・美脚 プラス ★★ STAFF	19:15-20:15 ベーシック ★ STAFF	19:15-20:15 美ボディメイク ★ STAFF	19:15-20:15 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF	19:15-20:15 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ 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、Webにてレッスン開始60分前までをお願いします。  
レッスン開始60分前を過ぎての予約取り消しは、お電話にてレッスン開始5分前までにご連絡ください。
- ・予約取消の連絡なくレッスンを休んだ場合、及びレッスン開始5分前を過ぎてからのご連絡は無断キャンセルとします。
- ・無断キャンセルが複数回あった場合は、予約制限をする場合がございます。悪しからずご了承ください。
- ・前項の無断キャンセルは、会員種別で利用回数のある会員につき、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。