2026

6月 Pilates Mat Class

Pilates Studio NABI

ご予約はLINEまたは
ホットペッパーから

6/1 MON

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。
座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。
マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。

担当： Liz　12:00～13:00

6/1 MON

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。

担当： Mana　19:00～20:00

6/3 WED

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。
座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。
マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。

担当： Mana　11:00～12:00

6/3 WED

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースと
ストレッチなどを行います。残りはマットのピラティスです。
お家でも実践していただけるエクササイズもあります！

担当： Liz　18:00～19:00

6/5 FRI

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースと
ストレッチなどを行います。残りはマットのピラティスです。
お家でも実践していただけるエクササイズもあります！

担当： Liz　15:00～16:00

6/6 SAT

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。

担当： Yuuka　14:00~15:00

6/7 SUN

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。
座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。
マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。

担当： Yuuka　13:30~14:30

6/8 MON

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。

担当： Liz　12:00～13:00

6/9 THU

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。
座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。
マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。

担当： Liz　15:00～16:00

6/9 THU

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。

担当： Mana　19:00～20:00

6/11 THU

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。
座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。
マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。

担当： Mana　12:00～13:00

6/11 THU

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースと
ストレッチなどを行います。残りはマットのピラティスです。
お家でも実践していただけるエクササイズもあります！

担当： Liz　18:00～19:00

6/16 TUE

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。

担当： Liz　11:00～12:00

6/16 TUE

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。

担当： Mana　18:00～19:00

6/17 WED

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。
座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。
マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。

担当： Liz　19:00～20:00

6/18 THU

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。

担当： Mana　15:00～16:00

6/18 THU

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースと
ストレッチなどを行います。残りはマットのピラティスです。
お家でも実践していただけるエクササイズもあります！

担当： Liz　18:00～19:00

6/22 MON

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。
座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。
マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。

担当： Liz　15:00～16:00

6/23 TUE

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロールしていく必要があります。動きたい！という方はこちら。

担当： Mana　12:00〜13:00

6/23 TUE

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースとストレッチなどを行います。残りはマットのピラティスです。
お家でも実践していただけるエクササイズもあります！

担当： Liz　19:00〜20:00

6/25 THU

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロールしていく必要があります。動きたい！という方はこちら。

担当： Mana　11:00〜12:00

6/25 THU

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースとストレッチなどを行います。残りはマットのピラティスです。
お家でも実践していただけるエクササイズもあります！

担当： Liz　18:00〜19:00

6/30 TUE

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
〜呼吸とインナーユニットを学ぶ〜

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。
座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。
マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。

担当： Liz　18:00〜19:00

PILATES STUDIO NABI

NABI 3rd ANNIVERSARY

皆さまのおかげで3周年を迎えます♡
日頃の感謝を込めましてイベントを準備致しました♪
皆さまぜひご参加ください🙏

WEEK 1　6/6 sat 18:00〜　3周年記念ライブ配信

LIVE

3周年記念のライブ配信を行います！
無料レッスンチケットなどが当たる抽選会の詳細など配信で発表します！

WEEK 2　6/13 sat 10:00-11:00　SATURDAY PARK PILATES

代々木公園でマットピラティス（参加費無料）
気持ちよい空の下でマットピラティスでリフレッシュ！
参加費は無料です。お友達やご家族とお気軽にご参加ください
定員20名様（先着順）5名以上で開催。
天候により中止の場合あり

WEEK 3　6/19 fri 19:00-20:00　FRIDAY CANDLE NIGHT YOGA

金曜の夜は癒しのキャンドルヨガ体験を。
ヨガのインストラクターでもあるMANAによるキャンドルヨガ。
1週間の疲れをヨガで癒しませんか。
定員10名様（先着順）参加費2,000円
NABIのスタジオから徒歩5分の場所で開催

WEEK 4　6/27 sat 19:00〜　3周年記念プレゼント抽選会をライブ配信

3周年記念抽選会をライブ配信。
無料レッスンチケットやカフェチケットなどが当たります！

LIVE