

2026

7

月

Pilates Mat Class

7/2

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： Liz 18:00~19:00



7/4

SAT

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はこちらから。



担当： Yuuka 14:00~15:00



7/5

SUN

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



7/5

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はこちらから。



担当： Liz 16:00~17:00



Pilates Studio NABI

ご予約はLINEまたは
ホットペッパーから

7/6

MON

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 13:00~14:00



7/9

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： Liz 19:00~20:00



7/11

SAT

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はこちらから。



担当： Yuuka 10:30~11:30



7/14

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 11:30~12:30



7/16

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 19:00~20:00



7/19

SUN

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 12:00~13:00



7/20

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



7/20

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



7/22

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



7/22

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



7/24

FRI

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



7/24

FRI

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



7/25

SAT

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 12:00~13:00



7/25

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： Mana 19:00~20:00



7/26

SUN

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



7/26

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 15:30~16:30



7/29

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



7/29

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 19:00~20:0



7/31

FRI

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



7/31

FRI

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



ミニレポート



先日行われたNABI 3周年記念イベント

Saturday Park Pilates 🌿

Friday Night Candle Yoga 🕯️ ✨

いつものパーソナルのスタジオを飛び出し
自然の中、キャンドルの光の中での
グループレッスン♪

参加していただいた皆様とても楽しかったと
お声を頂きました♡

来ていただいた皆様ありがとうございました！

NABI

3rd Anniversary

