



Pilates Nag Studio

PILATES LESSON SCHEDULE

ピラティス ナグ スタジオ 星が丘テラス店 体験レッスンスケジュール

2024.4.20 ~ 2024.4.30							
	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	9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2	9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2		9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2	9:30-10:30 美ボディメイク Level:3	9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2	9:30-10:30 美尻・美脚 Level:3
11:00	オープニング体験レッスンスケジュール ~まずは体験して入会~ 体験レッスン¥1,100 (お一人様1回)						
12:00	12:00-13:00 初心者向け ベーシック Level:2	12:00-13:00 初心者向け ベーシック Level:2		12:00-13:00 初心者向け ベーシック Level:2	12:00-13:00 初心者向け ベーシック Level:2	12:00-13:00 美ボディメイク Level:3	12:00-13:00 初心者向け ベーシック Level:2
13:00							
14:00			通常				
15:00	14:30-15:30 美尻・美脚 Level:3		レッスン 定休日	14:30-15:30 美尻・美脚 Level:3		14:30-15:30 初心者向け ベーシック Level:2	14:30-15:30 美ボディメイク Level:3
16:00		16:00-17:00 美ボディメイク Level:3			16:00-17:00 初心者向け ベーシック Level:2		
17:00						17:00-18:00 初心者向け ベーシック Level:2	17:00-18:00 初心者向け ベーシック Level:2
18:00							
19:00	18:30-19:30 初心者向け ベーシック Level:2	18:30-19:30 美尻・美脚 Level:3		18:30-19:30 初心者向け ベーシック Level:2	18:30-19:30 美ボディメイク Level:3		
20:00							

Levelの数字が大きくなるほど運動量が多くなります。

ピラティスナグで体験すると付いてくる

体験レッスンセット

Present!

- ・ピラティス専用ソックス
- ・ミネラルウォーター(500ml)

※体験レッスンは、お一人様1回のみとさせていただきます。
 ※体験レッスンはご予約のみで承ります。
 ※体験レッスンのお客様は事前の説明を行いますので、レッスン開始30分までにお越し願います。お時間を過ぎますと、体験レッスンをお断りさせて頂く場合がございます。

ご予約: ご希望レッスンを「ご予約内容の選択」から選んで予約!

ご来店: 受付カウンターにてお名前をお伝えください。また、ご来店はレッスン開始30分前までに!

施設内の説明・カウンセリング
 ・ウェアにお着替え

体験レッスン スタート!

ピラティス ナグの入会特典のご説明!

Pilates Nag Studio 星が丘テラス店

pilates-nag.com

