



PILATES LESSON SCHEDULE

Pilates Nag Studio

ピラティス ナグ スタジオ 星が丘テラス店 通常レッスンスケジュール

2024.5.2 ~ 2024.5.31								
	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	9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2 misa	9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2 YUI		9:30-10:30 美尻・美脚 Level:3 STAFF	9:30-10:30 美ポディメイク Level:3 misa	9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	9:30-10:30 美ポディメイク Level:3 STAFF	10:00
11:00								11:00
12:00	11:30-12:30 美ポディメイク Level:3 misa	11:30-12:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 YUI	通常 レッスン 定休日	11:30-12:30 美ポディメイク Level:3 STAFF	11:30-12:30 美尻・美脚 Level:3 STAFF	11:30-12:30 美尻・美脚 Level:3 STAFF	11:30-12:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	12:00
13:00								13:00
14:00	13:30-14:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF				13:30-14:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	13:30-14:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	13:30-14:30 美尻・美脚 Level:3 STAFF	14:00
15:00								15:00
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>< お願い ></p> <p>一部、プログラム及び時間が 暫定のレッスンもございます。</p> <p>予めご了承のほどよろしくお願いします。</p> </div>					15:30-16:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	15:30-16:30 美ポディメイク Level:3 STAFF	16:00
17:00								
18:00	17:30-18:30 美尻・美脚 Level:3 STAFF	17:30-18:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF		17:30-18:30 美ポディメイク Level:3 KEI	17:30-18:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF			18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	19:30-20:30 美ポディメイク Level:3 STAFF		19:30-20:30 美尻・美脚 Level:3 KEI	19:30-20:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF			20:00
21:00								21:00

Levelが高くなるほど運動量が多くなります。

<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、レッスン開始60分前までをお願いします。
- ・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。
- ・足のそこ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スタジオで購入可能です。
- ・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。

Pilates Nag Studio 星が丘テラス店

pilates-nag.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。

