



# PILATES LESSON SCHEDULE



Pilates Nag Studio

ピラティス ナグ スタジオ ナディアパーク店 通常レッスンスケジュール

2024.12.1 ~ 2024.12.29

	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	
10:00								10:00
11:00		10:30-11:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 nano	10:30-11:30 美ボディメイク Level:3 YU	10:30-11:30 ベーシックプラス Level:2.5 AI	10:30-11:30 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 AI	10:30-11:30 美尻・美脚 Level:3 STAFF	10:30-11:30 下半身引き締め Level:3.5 STAFF	11:00
12:00								12:00
13:00		12:15-13:15 美尻・美脚 Level:3 STAFF	12:15-13:15 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	12:15-13:15 二の腕・背中引き締め Level:3.5 AI	12:15-13:15 下半身引き締め Level:3.5 AI	12:15-13:15 猫背巻き肩改善 Level:4 STAFF	12:15-13:15 内臓マッサージ Level:4 STAFF	13:00
14:00	通常 レッスン 定休日	14:00-15:00 パフォーマンスアップ Level:4 STAFF	14:00-15:00 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 YUI		14:00-15:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 AI	14:00-15:00 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	14:00-15:00 美ボディメイク Level:3 STAFF	14:00
15:00								15:00
16:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p><b>新プログラムについて</b></p> <p>ピラティスでお腹に力を入れて動かすことが慣れてきた方、より日常生活を快適に過ごしたい方におススメです。 <b>表記レベルより強度・難易度がアップした</b> <b>レッスン内容となっております。</b></p> </div>					15:45-16:45 体幹強化 Level:4 STAFF	15:45-16:45 背骨マッサージ Level:4 STAFF	16:00
17:00						16:30-17:30 内臓マッサージ Level:4 STAFF		17:00
18:00		18:00-19:00 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	18:00-19:00 猫背巻き肩改善 Level:4 STAFF	18:00-19:00 下半身引き締め Level:3.5 STAFF	18:00-19:00 美尻・美脚 Level:3 STAFF	17:30-18:30 ハカウトレッスン ※7日・14日・21日のみ	17:30-18:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	18:00
19:00						<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>12月</b></p> <p><b>スタジオ休館のお知らせ</b></p> <p><b>毎週月曜日に加え</b></p> <p><b>年末の30(月),31(火)は</b></p> <p><b>お休みを頂きます。</b></p> </div>		19:00
20:00	19:30-20:30 体幹強化 Level:4 STAFF	19:30-20:30 二の腕・背中引き締め Level:3.5 STAFF	19:30-20:30 美ボディメイク Level:3 STAFF	19:30-20:30 パフォーマンスアップ Level:4 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分前までにお願いします。
- ・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 ナディアパーク店

www.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。

