



Pilates Nag Studio

PILATES LESSON SCHEDULE

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



2024.12.1 ~ 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	
9:00								9:00
10:00	9:30-10:30 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 misa	9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2 YUI	9:30-10:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 misa	9:30-10:30 美尻・美脚 Level:3 Saeko	9:30-10:30 美ボディメイク Level:3 misa	9:30-10:30 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 ANNA	9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	10:00
11:00		11:00-12:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 YUI	11:15-12:15 美尻・美脚 Level:3 masae	11:15-12:15 下半身引き締め Level:3.5 Saeko	11:15-12:15 二の腕・背中引き締め Level:3.5 KEI	11:15-12:15 下半身引き締め Level:3.5 ANNA	11:15-12:15 美尻・美脚 Level:3 STAFF	11:00
12:00	11:15-12:15 初心者向け ベーシック Level:2 misa							12:00
13:00	13:00-14:00 美尻・美脚 Level:3 ANNA	12:30-13:30 美ボディメイク Level:3 YUI	13:00-14:00 ベーシックプラス Level:2.5 masae	13:00-14:00 初心者向け ベーシック Level:2 masae	13:00-14:00 ベーシックプラス Level:2.5 KEI	13:00-14:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	13:00-14:00 美ボディメイク Level:3 STAFF	13:00
14:00		14:15-15:15 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 KEI		14:45-15:45 ベーシックプラス Level:2.5 STAFF	14:45-15:45 初心者向け ベーシック Level:2 kumi	14:45-15:45 二の腕・背中引き締め Level:3.5 STAFF	14:45-15:45 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	14:00
15:00	14:45-15:45 美ボディメイク Level:3 ANNA							15:00
16:00		16:00-17:00 二の腕・背中引き締め Level:3.5 KEI		16:30-17:30 二の腕・背中引き締め Level:3.5 STAFF	16:30-17:30 下半身引き締め Level:3.5 STAFF	16:30-17:30 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 masae	16:30-17:30 ベーシックプラス Level:2.5 ANNA	16:00
17:00	16:30-17:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 YUI							17:00
18:00	18:00-19:00 下半身引き締め Level:3.5 YUI	17:45-18:45 美尻・美脚 Level:3 STAFF		18:00-19:00 下半身引き締め Level:3.5 KEI	18:00-19:00 美ボディメイク Level:3 STAFF	18:15-19:15 ベーシックプラス Level:2.5 masae	18:15-19:15 二の腕・背中引き締め Level:3.5 ANNA	18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:30 ベーシックプラス Level:2.5 YUI	19:30-20:30 下半身引き締め Level:3.5 STAFF	19:30-20:30 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 KEI	19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>12月</p> <p>スタジオ休館のお知らせ</p> <p>年末の30(月),31(火)は</p> <p>お休みを頂きます。</p> </div>			20:00
21:00								

※Level数が高くなるほど運動量が多くなります。

<ご予約に関してのお願い>

- ・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してのお願い>

- ・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。
- ・レッスンは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。

