

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

2025.2.1 ~ 2025.2.28



	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 美尻・美脚 Level:3 YUI	9:30-10:30 下半身引き締め Level:3.5 misa	9:30-10:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 kumi	9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2 misa	9:30-10:30 美ボディメイク Level:3 ANNA	9:30-10:30 ベーシックプラス Level:2.5 STAFF	10:00
11:00		11:00-12:00 初心者向け ベーシック Level:2 YUI						11:00
12:00	11:15-12:15 美ボディメイク Level:3 misa		11:15-12:15 二の腕・背中引き締め Level:3.5 masae	11:15-12:15 美尻・美脚 Level:3 kumi	11:15-12:15 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 KEI	11:15-12:15 美尻・美脚 Level:3 ANNA	11:15-12:15 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	12:00
13:00		12:30-13:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 YUI						13:00
14:00	13:00-14:00 下半身引き締め Level:3.5 ANNA		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 masae	13:00-14:00 美ボディメイク Level:3 KEI	13:00-14:00 二の腕・背中引き締め Level:3.5 STAFF	13:00-14:00 動画&リアル 脂肪燃焼セカンド Level:4 STAFF	14:00
15:00		14:15-15:15 下半身引き締め Level:3.5 KEI						15:00
16:00	14:45-15:45 肩こり・姿勢改善 Level:3 ANNA			14:45-15:45 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 STAFF	14:45-15:45 ベーシックプラス Level:2.5 kumi	14:45-15:45 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	14:45-15:45 美尻・美脚 Level:3 STAFF	16:00
17:00		16:00-17:00 二の腕・背中引き締め Level:3.5 KEI		16:30-17:30 動画&リアル ベーシックセカンド Level:2 STAFF	16:30-17:30 下半身引き締め Level:3.5 STAFF	16:30-17:30 美ボディメイク Level:3 masae	16:30-17:30 初心者向け ベーシック Level:2 ANNA	17:00
18:00		17:45-18:45 動画&リアル 脂肪燃焼セカンド Level:4 STAFF						18:00
19:00	18:00-19:00 ベーシックプラス Level:2.5 YUI			18:00-19:00 二の腕・背中引き締め Level:3.5 KEI	18:00-19:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	18:15-19:15 ベーシックプラス Level:2.5 masae	18:15-19:15 下半身引き締め Level:3.5 ANNA	19:00
20:00	19:30-20:30 二の腕・背中引き締め Level:3.5 YUI	19:30-20:30 美ボディメイク Level:3 STAFF		19:30-20:30 美尻・美脚 Level:3 KEI	19:30-20:30 脂肪燃焼 ボディメイク 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。

【セカンド】プログラム

クラスの前半は動画を見ながら、
後半はインストラクターの誘導で動いていきます♪
より丁寧にエクササイズに取り組みます！

★20回以上レッスンを受けた事がある方の受講をおすすめします。

<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。

<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。

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。

