

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

2025.3.1 ~ 2025.3.31

	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								
10:00	9:30-10:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 Hijiri	9:30-10:30 ベーシックプラス Level:2.5 YUI	9:30-10:30 二の腕・背中引き締め Level:3.5 masae	9:30-10:30 美ボディメイク Level:3 kumi	9:30-10:30 下半身引き締め Level:3.5 KEI	9:30-10:30 動画&リアル ベーシックセカンド Level:2 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						11:00
12:00	11:15-12:15 初心者向け ベーシック Level:2 Hijiri	二の腕・背中引き締め Level:3.5 YUI	11:15-12:15 美ボディメイク Level:3 masae	11:15-12:15 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 kumi	11:15-12:15 美尻・美脚 Level:3 KEI	11:15-12:15 下半身引き締め Level:3.5 ANNA	11:15-12:15 猫背・巻き肩改善 Level:4 STAFF	12:00
13:00	13:00-14:00 美尻・美脚 Level:3 STAFF	12:30-13:30 初心者向け ベーシック Level:2 YUI	13:00-14:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 masae	 13:00-14:00 動画&リアル 脂肪燃焼セカンド Level:3 masae	13:00-14:00 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 kumi	13:00-14:00 美ボディメイク Level:3 STAFF	13:00-14:00 ベーシックプラス Level:2.5 STAFF	13:00
14:00		14:15-15:15 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 KEI						14:00
15:00	14:45-15:45 動画&リアル 脂肪燃焼セカンド Level:3 STAFF			14:45-15:45 美尻・美脚 Level:3 STAFF	14:45-15:45 肩こり・姿勢改善 Level:3 kumi	14:45-15:45 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	14:45-15:45 美ボディメイク Level:3 STAFF	15:00
16:00		16:00-17:00 下半身引き締め Level:3.5 KEI						16:00
17:00	16:30-17:30 美ボディメイク Level:3 YUI			16:30-17:30 ベーシックプラス Level:2.5 STAFF	16:30-17:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	16:30-17:30 美尻・美脚 Level:3 masae	16:30-17:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 ANNA	17:00
18:00	18:00-19:00 二の腕・背中引き締め Level:3.5 YUI	17:45-18:45 猫背・巻き肩改善 Level:4 STAFF		18:00-19:00 下半身引き締め Level:3.5 KEI	18:00-19:00 二の腕・背中引き締め Level:3.5 STAFF	18:15-19:15 ベーシックプラス Level:2.5 masae	18:15-19:15 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 ANNA	18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:30 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 YUI	19:30-20:30 美尻・美脚 Level:3 STAFF		19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 KEI	19:30-20:30 ベーシックプラス Level:2.5 STAFF			20:00
21:00								21:00

<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。



<プログラムについて>

★20回以上レッスンを受けた事がある方の
受講をオススメします！

<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。

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手続き完了後、Webより願います。

