

# 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

2025.4.1 ~ 2025.4.30

	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 美尻・美脚 Level:3 Hijiri	9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2 YUI	9:30-10:30 ベーシックプラス Level:2.5 masae	9:30-10:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 kumi	9:30-10:30 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 KEI	9:30-10:30 二の腕・背中引き締め Level:3.5 ANNA	9:30-10:30 美ボディメイク Level:3 STAFF	10:00
11:00		11:00-12:00						11:00
12:00	11:15-12:15 美ボディメイク Level:3 Hijiri	ベーシックプラス Level:2.5 YUI	11:15-12:15 下半身引き締め Level:3.5 masae	11:15-12:15 二の腕・背中引き締め Level:3.5 kumi	11:15-12:15 初心者向け ベーシック Level:2 KEI	11:15-12:15 動画&リアル 脂肪燃焼セカンド Level:3 ANNA	11:15-12:15 下半身引き締め Level:3.5 STAFF	12:00
13:00	13:00-14:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	12:30-13:30 美ボディメイク Level:3 YUI	13:00-14:00 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 masae	13:00-14:00 美尻・美脚 Level:3 masae	13:00-14:00 二の腕・背中引き締め Level:3.5 kumi	13:00-14:00 ベーシックプラス Level:2.5 STAFF	13:00-14:00 猫背・巻き肩改善 Level:4 STAFF	13:00
14:00		14:15-15:15						14:00
15:00	14:45-15:45 猫背・巻き肩改善 Level:4 STAFF	美尻・美脚 Level:3 KEI	14:45-15:45 ノーカウントレッスン ※4/23のみ	14:45-15:45 ベーシックプラス Level:2.5 STAFF	14:45-15:45 美ボディメイク Level:3 kumi	14:45-15:45 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	14:45-15:45 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	15:00
16:00		16:00-17:00						16:00
17:00	16:30-17:30 初心者向け ベーシック Level:2 YUI	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 美尻・美脚 Level:3 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	17:00
18:00	18:00-19:00 下半身引き締め Level:3.5 YUI	17:45-18:45 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 STAFF		18:00-19:00 美ボディメイク Level:3 KEI	18:00-19:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	 18:15-19:15 猫背・巻き肩改善 Level:4 masae	18:15-19:15 美尻・美脚 Level:3 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 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF		19:30-20:30 初心者向け ベーシック Level:2 KEI	19:30-20:30 下半身引き締め Level:3.5 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。



**NEW**

<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。

