



Pilates Nag Studio

PILATES LESSON SCHEDULE

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

2025.11.1 ~ 2025.11.25								
	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 ★ Yumiyo	10:30-11:30 腸活デトックス ★★★ YU	10:30-11:30 内臓マッサージ ★★ mana	10:30-11:30 二の腕・背中引き締め ★ AI	10:30-11:30 美ボディメイク ★ ANNA	10:30-11:30 背骨マッサージ ★★ STAFF	11:00
12:00								12:00
13:00		12:15-13:15 背骨マッサージ ★★ STAFF	12:15-13:15 美ボディメイク ★ STAFF	12:15-13:15 下半身引き締め ★ mana	12:15-13:15 脂肪燃焼 ボディメイク ★ AI	12:15-13:15 体幹強化 ★★★ ANNA	12:15-13:15 美尻・美脚 ★ STAFF	13:00
14:00	月曜日 レッスン 定休日	14:00-15:00 美尻・美脚 ★ STAFF	14:00-15:00 猫背・巻き肩改善 ★★ YUI		14:00-15:00 内臓マッサージ ★★ AI	14:00-15:00 脚むくみ解消 ★★ STAFF	14:00-15:00 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF	14:00
15:00								15:00
16:00	🎶 レッスンレベル表記が変わりました 🎶 【 Level 表記について 】 ★：初級（どなたでも受講いただけます） ★★：中級（10回以上受講されている方向け） ★★★：上級（20回以上受講されている方むけ）					15:45-16:45 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	15:45-16:45 脚むくみ解消 ★★ STAFF	16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00		18:00-19:00 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	18:00-19:00 脚むくみ解消 ★★ STAFF	18:00-19:00 パフォーマンスアップ ★★★ STAFF	18:00-19:00 美尻・美脚 ★ STAFF		17:30-18:30 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	19:00
20:00		19:30-20:30 内臓マッサージ ★★ STAFF	19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	19:30-20:30 美ボディメイク ★ STAFF	19:30-20:30 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF			20:00
21:00								21:00

※★が多くなるほど強度・難易度が高くなります。

<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手続き完了後、Webより願います。