

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

2025.11.1 ~ 2025.11.30

	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								9:00
10:00	9:30-10:30 脂肪燃焼 ボディメイク ★ Hijiri	9:30-10:30 内臓マッサージ ★★ YUI	9:30-10:30 ベーシック ★ masae	9:30-10:30 美尻・美脚 ★ kumi	9:30-10:30 肩こり・姿勢改善 ★ KEI	9:30-10:30 美ボディメイク ★ KANA	9:30-10:30 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF	10:00
11:00								11:00
12:00	11:15-12:15 肩こり・姿勢改善 ★ Hijiri	11:00-12:00 二の腕・背中引き締め ★ YUI	11:15-12:15 美尻・美脚 ★ masae	11:15-12:15 美ボディメイク ★ kumi	11:15-12:15 ベーシック ★ KEI	11:15-12:15 内臓マッサージ ★★ STAFF	11:15-12:15 美尻・美脚 ★ STAFF	12:00
13:00	13:00-14:00 下半身引き締め ★ STAFF	12:30-13:30 ベーシック ★ YUI	13:00-14:00 内臓マッサージ ★★ masae	13:00-14:00 ベーシックプラス ★ 千香	13:00-14:00 脂肪燃焼 ボディメイク ★ kumi	13:00-14:00 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	13:00-14:00 NEW 背骨マッサージ ★★ STAFF	13:00
14:00		14:15-15:15 美ボディメイク ★ KEI		14:45-15:45 下半身引き締め ★ Yumiyo	14:45-15:45 二の腕・背中引き締め ★ kumi	14:45-15:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	14:45-15:45 ベーシック ★ STAFF	14:00
15:00	14:45-15:45 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF							15:00
16:00		16:00-17:00 脂肪燃焼 ボディメイク ★ KEI			NEW			16:00
17:00	16:30-17:30 ベーシック ★ YUI			16:30-17:30 肩こり・姿勢改善 ★ Yumiyo	16:30-17:30 背骨マッサージ ★★ STAFF	16:30-17:30 下半身引き締め ★ masae	16:30-17:30 内臓マッサージ ★★ ANNA	17:00
18:00	18:00-19:00 美尻・美脚 ★ YUI	17:45-18:45 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF		18:00-19:00 脂肪燃焼 ボディメイク ★ masae	18:00-19:00 美ボディメイク ★ STAFF	18:15-19:15 猫背・巻き肩改善 ★★ masae	18:15-19:15 下半身引き締め ★ ANNA	18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:30 美ボディメイク ★ YUI	19:30-20:30 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF		19:30-20:30 二の腕・背中引き締め ★ masae	19:30-20:30 美尻・美脚 ★ STAFF	Level表記が 変更されました★		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。

<レッス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。

【 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)

<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分前までに願います。
- ・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ある会員のにつき、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。