

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

2026.1.3 ~ 2026.1.31

| | 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 | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | 9:30-10:30 内臓マッサージ ★★ Hijiri | 9:30-10:30 脂肪燃焼 ボディメイク ★ KANA | 9:30-10:30 ベーシック プラス ★★ masae | 9:30-10:30 肩こり・姿勢改善 ★ KANA | 9:30-10:30 美尻・美脚 ★ ANNA | 9:30-10:30 美ボディメイク ★ STAFF | 9:30-10:30 パフォーマンスアップ ★★★ STAFF | 10:00 |
| 11:00 | | | | | | | | 11:00 |
| 12:00 | 11:15-12:15 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ Hijiri | 11:00-12:00 ベーシック プラス ★★ KANA | 11:15-12:15 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ masae | 11:15-12:15 美ボディメイク プラス ★★ KANA | 11:15-12:15 パフォーマンスアップ ★★★ ANNA | 11:15-12:15 背骨マッサージ ★★ STAFF | 11:15-12:15 ベーシック ★ STAFF | 12:00 |
| 13:00 | 13:00-14:00 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF | 12:30-13:30 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ YUI | 13:00-14:00 美ボディメイク プラス ★★ masae | 13:00-14:00 内臓マッサージ ★★ 千香 | 13:00-14:00 肩こり・姿勢改善 ★ KEI | 13:00-14:00 ベーシック プラス ★★ STAFF | 13:00-14:00 美尻・美脚 プラス ★★ STAFF | 14:00 |
| 15:00 | 14:45-15:45 美ボディメイク プラス ★★ STAFF | 14:15-15:15 背骨マッサージ ★★ YUI | | 14:45-15:45 美尻・美脚 プラス ★★ Yumiyo | 14:45-15:45 猫背・巻き肩改善 ★★ KEI | 14:45-15:45 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ STAFF | 14:45-15:45 背骨マッサージ ★★ STAFF | 15:00 |
| 16:00 | | 16:00-17:00 パフォーマンスアップ ★★★ YUI | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | 16:30-17:30 美尻・美脚 プラス ★★ YUI | | | 16:30-17:30 ベーシック プラス ★★ Yumiyo | 16:30-17:30 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF | 16:30-17:30 美尻・美脚 プラス ★★ masae | 16:30-17:30 美ボディメイク プラス ★★ STAFF | 17:00 |
| 18:00 | 18:00-19:00 背骨マッサージ ★★ YUI | 17:45-18:45 内臓マッサージ ★★ 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 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ STAFF | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | 19:30-20:30 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ YUI | 19:30-20:30 美尻・美脚 ★ STAFF | | 19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ masae | 19:30-20:30 ベーシック ★ STAFF | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |

<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 (どなたでもご受講いただけます)
- ★★ : 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手続き完了後、Webより願います。

