

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

2026.2.1 ~ 2026.2.28

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

<レッススタジオご利用にお願い>

- ・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。

【火曜日の時間変更について】

2月1日より、火曜日のレッスン時間を繰り下げ

他の曜日と統一いたします！

受付時間のお間違いのないようご注意ください！

<ご予約にお願い>

- ・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お手続き完了後、Webより願います。