

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

2026.4.1 ~ 2026.4.30

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

<レッスンスタジオご利用に関するお願い>

- ・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)

<ご予約に関するお願い>

- ・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。