

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

2026.5.1 ~ 2026.5.31

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