

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

2026.9.1 ~ 2026.9.30

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

<レッスン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。

NEW

【動画リニューアルのお知らせ】

9月より、ウォーミングアップ&クールダウンが
新たに動画に追加されリニューアルいたします！

<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、Webにてレッスン開始60分前までに願います。
レッスン開始60分を過ぎてのご予約キャンセルは、
お電話にてレッスン開始5分前までにご連絡ください。
- ・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5分前を
過ぎてからのご連絡は無断キャンセルとします。
- ・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ございます。
- ・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。