

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

2026.10.1 ~ 2026.10.31

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

<レッスンスタジオご利用についてのお願い>

- ・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)

<ご予約についてのお願い>

- ・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分前までにお願いします。
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。