

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

2026.11.1 ~ 2026.11.30

	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 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ Hijiri	9:30-10:30 美ボディメイク ★ KANA	9:30-10:30 美尻・美脚 ★ ayumi	9:30-10:30 ベーシック プラス ★★ KANA	9:30-10:30 肩こり・姿勢改善 ★ ANNA	9:30-10:30 美尻・美脚 ★ Hijiri	9:30-10:30 可動域アップ ★★★ STAFF	10:00
11:00								11:00
12:00	11:15-12:15 ベーシック ★ Hijiri	11:15-12:15 美尻・美脚 プラス ★★ KANA	11:15-12:15 可動域アップ ★★★ YUI	11:15-12:15 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ KANA	11:15-12:15 美ボディメイク プラス ★★ ANNA	11:15-12:15 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ Hijiri	11:15-12:15 肩こり・姿勢改善 ★ STAFF	12:00
13:00	13:00-14:00 猫背・巻き肩改善 ★★ ANNA	13:00-14:00 脂肪燃焼 ボディメイク ★ YUI	13:00-14:00 肩こり・姿勢改善 ★ Haruka	13:00-14:00 美ボディメイク ★ 千春	13:00-14:00 美尻・美脚 プラス ★★ Haruka	13:00-14:00 背骨マッサージ ★★ STAFF	13:00-14:00 ベーシック ★ kana	13:00
14:00								14:00
15:00	14:45-15:45 美尻・美脚 プラス ★★ ANNA	14:45-15:45 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ YUI		14:45-15:45 猫背・巻き肩改善 ★★ STAFF	14:45-15:45 脂肪燃焼 ボディメイク ★ Haruka	14:45-15:45 ベーシック プラス ★★ STAFF	14:45-15:45 美ボディメイク プラス ★★ kana	15:00
16:00								16:00
17:00	【 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)					16:30-17:30 肩こり・姿勢改善 ★ YUI	16:30-17:30 脚むくみ解消 ★★ STAFF	17:00
18:00								18:00
19:00	18:00-19:00 肩こり・姿勢改善 プラス ★★ STAFF	18:00-19:00 ベーシック ★ STAFF		18:00-19:00 美尻・美脚 ★ Yumiyo	18:00-19:00 脚むくみ解消 ★★ STAFF	18:15-19:15 美ボディメイク プラス ★★ YUI	18:15-19:15 脂肪燃焼 ボディメイク ★ STAFF	19:00
20:00	19:30-20:30 美ボディメイク ★ STAFF	19:30-20:30 背骨マッサージ ★★ STAFF		19:30-20:30 脂肪燃焼 ボディメイクプラス ★★ Yumiyo	19:30-20:30 ベーシック プラス ★★ STAFF			20:00
21:00								21:00

【ご予約に関するお願い】

- ・レッスンのご予約は、開始30分前まで可能です。
- ・レッスンは予約制です。ご予約はWEBからお願いいたします。
- ・キャンセルは、レッスン開始1時間前までにWEBから手続きください。
- ・お電話でのキャンセル受付はいたしません。
- ・開始1時間前を過ぎると、キャンセルできません。
- ・キャンセル手続きを行わずにレッスンを欠席した場合、または開始1時間前を過ぎてキャンセルの連絡をした場合は、「無断キャンセル」扱いとなります。
- ・無断キャンセルは、利用回数のカウント対象となります。
- ・無断キャンセルが複数回あった場合は、予約を制限する場合があります。

【レッスンスタジオご利用に関するお願い】

- ・受付・更衣室・ロッカーのご利用は、レッスン開始30分前からとなります。
- ・受付はレッスン開始5分前に締め切ります。開始5分前までに受付をお済ませください。締め切り後は受講できません。
- ・スタジオ内へはお水、ロッカーキーのみ持ち込みください。
- ・レッスン中の集中環境を保つため、携帯電話・スマートフォンのスタジオ内への持ち込みは禁止です。ロッカー等に保管してから入室して下さい。
- ・他の会員様が快適にレッスンを受講できるよう、香水・ボディクリーム・整髪料・柔軟剤など、香りの強い製品の使用はお控えください。
- ・レッスンスタジオ内へは、お着替えを済ませてから入室して下さい。
- ・レッスン中にトイレを利用する場合は、途中退出・再入室が可能です。
- ・都合によりレッスンや担当インストラクターが変更になる場合がございます。

Pilates Nag Studio 星が丘テラス店

<https://www.pilates-nag.com> 入会後のレッスンのご予約・キャンセル・変更はWEBよりお願いします。