Pilates Nag Studio

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

2026.12.1 ～ 2026.12.29

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

【 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）

【ご予約に関してのお願い】

・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からお手続きください。
・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してのお願い】

・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。