

12月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Fri)	2(Sat)	3(Sun)		4(Mon)	5(Tue)	6(Wed)	7(Thu)	8(Fri)	9(Sat)	10(Sun)		11(Mon)	12(Tue)	13(Wed)	14(Thu)	15(Fri)	16(Sat)	17(Sun)
9:00		9:00~10:00 Intermediate rina ★★☆	9:00~10:00 Body Balance rina ★★☆							9:00~10:00 Waist saya ★★☆	9:00~10:00 Basic manami ★★☆							9:00~10:00 Waist saya ★★☆	9:00~10:00 Stretch&Conditionin saya ★★☆
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditionin saya ★★☆					10:00~11:00 Stretch&Conditioning saya ★★☆	10:00~11:00 Basic rina ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs manami ★★☆	10:00~11:00 Body Balance rina ★★☆					10:00~11:00 Basic saya ★★☆	10:00~11:00 Waist saya ★★☆	10:00~11:00 Stretch&Conditioning saya ★★☆	10:00~11:00 Intermediate manami ★★☆		
11:00		11:00~12:00 Back&Arm rina ★★☆	11:00~12:00 Back&Arm rina ★★☆							11:00~12:00 Stretch&Conditioning saya ★★☆	11:00~12:00 Hip&Legs manami ★★☆							11:00~12:00 Stretch&Conditioning saya ★★☆	11:00~12:00 Basic saya ★★☆
12:00	12:00~13:00 Waist saya ★★☆					12:00~13:00 Intermediate saya ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm rina ★★☆	12:00~13:00 Basic manami ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm rina ★★☆					12:00~13:00 Waist saya ★★☆	12:00~13:00 Stretch&Conditionin saya ★★☆	12:00~13:00 Intermediate saya ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs manami ★★☆		
13:00		13:00~14:00 Intermediate manami ★★☆	13:00~14:00 Basic manami ★★☆							13:00~14:00 Hip&Legs manami ★★☆	13:00~14:00 Advance manami ★★☆							13:00~14:00 Basic manami ★★☆	13:00~14:00 Back&Arm rina ★★☆
14:00						14:00~15:00 Waist saya ★★☆		14:00~15:00 Intermediate manami ★★☆						14:00~15:00 Stretch&Conditionin saya ★★☆		14:00~15:00 Hip&Legs manami ★★☆			
15:00		15:00~16:00 Basic manami ★★☆	15:00~16:00 Hip&Legs manami ★★☆		定休日					15:00~16:00 Basic manami ★★☆	15:00~16:00 Back&Arm rina ★★☆		定休日					15:00~16:00 Hip&Legs manami ★★☆	15:00~16:00 Body Balance rina ★★☆
16:00																			
17:00		17:00~18:00 Hip&Legs manami ★★☆	17:00~18:00 Intermediate manami ★★☆							17:00~18:00 Advance manami ★★☆	17:00~18:00 Body Balance rina ★★☆							17:00~18:00 Advance manami ★★☆	17:00~18:00 Intermediate manami ★★☆
18:00	18:00~19:00 Back&Arm rina ★★☆					18:00~19:00 Body Balance rina ★★☆	18:00~19:00 Basic saya ★★☆	18:00~19:00 Waist saya ★★☆	18:00~19:00 Intermediate manami ★★☆					18:00~19:00 Intermediate rina ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs manami ★★☆	18:00~19:00 Basic manami ★★☆	18:00~19:00 Body Balance rina ★★☆		
19:00																			
20:00	19:30~20:30 Body Balance rina ★★☆					19:30~20:30 Intermediate rina ★★☆	19:30~20:30 Waist saya ★★☆	19:30~20:30 Stretch&Conditionin saya ★★☆	19:30~20:30 Basic manami ★★☆					19:30~20:30 Back&Arm rina ★★☆	19:30~20:30 Advance manami ★★☆	19:30~20:30 Waist saya ★★☆	19:30~20:30 Basic rina ★★☆		
21:00	21:00~22:00 Intermediate rina ★★☆					21:00~22:00 Back&Arm rina ★★☆	21:00~22:00 Stretch&Conditionin saya ★★☆	21:00~22:00 Basic saya ★★☆	21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★☆					21:00~22:00 Body Balance rina ★★☆	21:00~22:00 Basic manami ★★☆	21:00~22:00 Stretch&Conditioning saya ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm rina ★★☆		

Total Body Make
脚・お尻・お腹・二の腕・背中と5つのパートに分け、
全身をバランスよく鍛えるプログラム

Partial Body Make
気になる部分を
集中的に鍛える部位別プログラム

Conditioning
骨格を鍛えながら
調整するプログラム

Other
ニーズに合わせて
選べるプログラム

★マークが多くなるほど
運動量が高くなります

	18(Mon)	19(Tue)	20(Wed)	21(Thu)	22(Fri)	23Sat	24(Sun)		25(Mon)	26(Tue)	27(Wed)	28(Thu)	29(Fri)	30Sat	31(Sun)
9:00						9:00~10:00 Stretch&Conditioning saya ★★☆	9:00~10:00 Waist saya ★★☆		9:00						
10:00		10:00~11:00 Stretch&Conditioning saya ★★☆	10:00~11:00 Body Balance rina ★★☆	10:00~11:00 Waist saya ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs manami ★★☆				10:00	10:00~11:00 Intermediate rina ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm rina ★★☆	10:00~11:00 Jump Cardio manami ★★★			
11:00						11:00~12:00 Waist saya ★★☆	11:00~12:00 Intermediate saya ★★☆		11:00						
12:00		12:00~13:00 Waist saya ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm rina ★★☆	12:00~13:00 Stretch&Conditioning saya ★★☆	12:00~13:00 Advance manami ★★★				12:00	12:00~13:00 Back&Arm rina ★★☆	12:00~13:00 Body Balance rina ★★☆	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★☆			
13:00						13:00~14:00 Hip&Legs manami ★★☆	13:00~14:00 Stretch&Conditioning saya ★★☆		13:00						
14:00		14:00~15:00 Intermediate saya ★★☆		14:00~15:00 Hip&Legs manami ★★☆					14:00	14:00~15:00 Body Balance rina ★★☆	14:00~15:00 Basic manami ★★☆	14:00~15:00 Pilates Workout saya ★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 Basic manami ★★☆	15:00~16:00 Back&Arm rina ★★☆		15:00	定休日			年末休み	年末休み	年末休み
16:00									16:00						
17:00						17:00~18:00 Advance manami ★★★	17:00~18:00 Body Balance rina ★★☆		17:00						
18:00		18:00~19:00 Hip&Legs manami ★★☆	18:00~19:00 Advance manami ★★★	18:00~19:00 Basic rina ★★☆	18:00~19:00 Body Balance rina ★★☆				18:00	18:00~19:00 Basic manami ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs manami ★★☆				
19:00									19:00						
20:00		19:30~20:30 Intermediate manami ★★☆	19:30~20:30 Basic manami ★★☆	19:30~20:30 Back&Arm rina ★★☆	19:30~20:30 Intermediate rina ★★☆				20:00	19:30~20:30 Hip&Legs manami ★★☆	19:30~20:30 Intermediate manami ★★☆				
21:00		21:00~22:00 Basic manami ★★☆	21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★☆	21:00~22:00 Body Balance rina ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm rina ★★☆				21:00	21:00~22:00 Advance manami ★★★					

【予約受付】
●ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELでご利用いただけます。
●WEB:www.pilates-excel.com 24時間ご利用可
*レッスン予約は3件まで可能です。
*レッスンが満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
レッスンに空きが出た場合、キャンセル待ち登録をした方へお知らせメールが届きますので、改めて、本予約をお願いします。
*所属店舗以外のレッスン予約も可能です。
●TEL: 052-485-7800 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~18:30)

【キャンセル・変更 受付】
●ご予約のキャンセル・変更はレッスン開始の1時間前までにTELまたはWEBでお願い致します。
●ご連絡がない、またはレッスン開始1時間前を過ぎてのご連絡は「無断キャンセル」とさせていただきます。
●無断キャンセルされた場合、1回分の消化となりますのでご了承ください。
*特にマンスリー4会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますので、ご注意ください。
●朝一レッスンをお電話でキャンセルされる場合は、前日の営業時間までにお願致します。

【レッスンについて】
●レッスン開始5分前までに受付を済ませてください。
●レッスン開始後のご入室はお断りさせていただきます。
●スタジオ内へはお水とタオルをお持ち込みください。
●スタジオ内での大きなお声での会話はお慎みください。
●レッスンの途中退場は基本できません。但し、気分や体調が悪くなった場合インストラクターに申し出て退出することができます。
●病気や交通事情、その他によりインストラクターが変更になる場合がございます。WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。