

1月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

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

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

Others

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

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

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELを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。
- スタジオ内での大声での会話はお慎みください。
- レッスンの途中退出は基本できません。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。