

# 2月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 Waist rina ★★	9:00~10:00 Stretch&Conditioning saya ★
10:00	10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★	10:00~11:00 Hip&Legs manami ★★		
11:00			11:00~12:00 Body Balance rina ★★	11:00~12:00 Pilates Workout saya ★★★
12:00	12:00~13:00 Basic rina ★	12:00~13:00 Advance manami ★★★		
13:00			13:00~14:00 Hip&Legs manami ★★	13:00~14:00 Basic manami ★
14:00	14:00~15:00 Hip & Legs manami ★★			
15:00			15:00~16:00 Basic manami ★	15:00~16:00 Back&Arm arisa ★★
16:00				
17:00			17:00~18:00 Back&Arm arisa ★★	17:00~18:00 Intermediate arisa ★★
18:00	18:00~19:00 Body Balance saya ★★	18:00~19:00 Waist rina ★★		
19:00				
20:00	19:30~20:30 Waist saya ★★	19:30~20:30 Intermediate rina ★★		
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning saya ★	21:00~22:00 Body Balance rina ★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 Body Balance rina ★★	9:00~10:00 Intermediate saya ★★
10:00		10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★	10:00~11:00 Body Balance saya ★★	10:00~11:00 Waist rina ★★	10:00~11:00 Advance manami ★★★		
11:00						11:00~12:00 Pilates Ballet rina ★★	11:00~12:00 Waist saya ★★
12:00		12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★	12:00~13:00 Waist saya ★★	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★	12:00~13:00 Intermediate manami ★★		
13:00						13:00~14:00 Jump Cardio manami ★★★	13:00~14:00 Basic saya ★
14:00		14:00~15:00 Basic manami ★		14:00~15:00 Intermediate rina ★★			
15:00	closed					15:00~16:00 Back&Arm manami ★★	15:00~16:00 Intermediate manami ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Basic manami ★	17:00~18:00 Hip&Legs manami ★★
18:00		18:00~19:00 Pilates Ballet rina ★★	18:00~19:00 Basic manami ★	18:00~19:00 Waist saya ★★	18:00~19:00 Body Balance rina ★★		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Intermediate manami ★★	19:30~20:30 Hip&Legs manami ★★	19:30~20:30 Pilates Workout saya ★★★	19:30~20:30 Waist rina ★		
21:00		21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★	21:00~22:00 Advance manami ★★★	21:00~22:00 Body Balance saya ★★	21:00~22:00 Pilates Ballet rina ★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 Pilates Ballet rina ★★	9:00~10:00 Waist rina ★★
10:00		10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★	10:00~11:00 Waist saya ★★	10:00~11:00 Body Balance rina ★★	10:00~11:00 Hip&Legs manami ★★		
11:00						11:00~12:00 Intermediate rina ★★	11:00~12:00 Body Balance rina ★★
12:00		12:00~13:00 Waist rina ★★	12:00~13:00 Stretch&Conditioning saya ★	12:00~13:00 Intermediate rina ★★	12:00~13:00 Basic manami ★		
13:00						13:00~14:00 Basic manami ★	13:00~14:00 Back&Arm manami ★★
14:00		14:00~15:00 Body Balance rina ★★		14:00~15:00 Pilates Ballet rina ★★			
15:00	closed					15:00~16:00 Advance manami ★★★	15:00~16:00 Hip&Legs manami ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Hip&Legs manami ★★	17:00~18:00 Intermediate manami ★★
18:00		18:00~19:00 Jump Cardio manami ★★★	18:00~19:00 Intermediate manami ★★	18:00~19:00 Waist saya ★★	18:00~19:00 Back&Arm arisa ★★		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Hip&Legs manami ★★	19:30~20:30 Basic arisa ★	19:30~20:30 Body Balance saya ★★	19:30~20:30 Intermediate arisa ★★		
21:00		21:00~22:00 Intermediate manami ★★	21:00~22:00 Back&Arm arisa ★★	21:00~22:00 Pilates Workout saya ★★★	21:00~22:00 Stretch&Conditioning arisa ★		

**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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00					9:00~10:00 Pilates Workout saya ★★★	9:00~10:00 Basic saya ★	9:00~10:00 Back&Arm arisa ★★
10:00		10:00~11:00 Basic arisa ★	10:00~11:00 Body Balance rina ★★	10:00~11:00 Intermediate arisa ★★			
11:00					11:00~12:00 Strech&Conditioning saya ★	11:00~12:00 Waist saya ★★	11:00~12:00 Strech&Conditioning arisa ★
12:00		12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★	12:00~13:00 Strech&Conditioning arisa ★			
13:00					13:00~14:00 Intermediate saya ★★	13:00~14:00 Jump Cardio manami ★★★	13:00~14:00 Hip&Legs manami ★★
14:00		14:00~15:00 Jump Cardio manami ★★★		14:00~15:00 Back&Arm arisa ★★			
15:00	closed				15:00~16:00 Waist rina ★★	15:00~16:00 Hip&Legs manami ★★	15:00~16:00 Body Balance rina ★★
16:00							
17:00					17:00~18:00 Body Balance rina ★★	17:00~18:00 Intermediate manami ★★	17:00~18:00 Basic rina ★
18:00		18:00~19:00 Body Balance rina ★★	18:00~19:00 Pilates Workout saya ★★★	18:00~19:00 Hip&Legs manami ★★			
19:00							
20:00		19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★	19:30~20:30 Waist saya ★★	19:30~20:30 Advance manami ★★★			
21:00		21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★	21:00~22:00 Strech&Conditioning saya ★	21:00~22:00 Basic manami ★			

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)
9:00				
10:00		10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★	10:00~11:00 Strech&Conditioning saya ★	10:00~11:00 Hip&Legs manami ★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 Intermediate arisa ★★	12:00~13:00 Waist saya ★★	12:00~13:00 Jump Cardio manami ★★★
13:00				
14:00		14:00~15:00 Strech&Conditioning arisa ★		14:00~15:00 Back&Arm manami ★★
15:00	closed			
16:00				
17:00				
18:00		18:00~19:00 Pilates Ballet rina ★★	18:00~19:00 Basic arisa ★	18:00~19:00 Waist saya ★★
19:00				
20:00		19:30~20:30 Body Balance rina ★★	19:30~20:30 Back&Arm arisa ★★	19:30~20:30 Strech&Conditioning saya ★
21:00		21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★	21:00~22:00 Intermediate arisa ★★	21:00~22:00 Pilates Workout 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。
- レッスンを空きが出た場合、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時間前を過ぎたのご連絡は「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。
- レッスンの途中退回は基本できません。
- 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。