

# 4月 Pilates Studio excel 日本橋店 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 Waist ★★☆ akiko	9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	9:00						9:00~10:00 Body Balance ★★☆ akiko	9:00~10:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	
10:00		10:00~11:00 Intermediate ★★☆ ayami	10:00~11:00 Basic ★★☆ ayami	10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami			10:00	10:00~11:00 Basic ★★☆ yuuka	10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ runa				
11:00						11:00~12:00 Body Balance ★★☆ akiko	11:00~12:00 Intermediate ★★☆ runa	11:00						11:00~12:00 Waist ★★☆ akiko	11:00~12:00 Basic ★★☆ runa	
12:00		12:00~13:00 Basic ★★☆ ayami	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ ayami			12:00	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ yuuka	12:00~13:00 Basic ★★☆ yuuka	12:00~13:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	12:00~13:00 Animal Stretch ★★☆ runa				
13:00						13:00~14:00 Hip&Legs ★★☆ runa	13:00~14:00 Animal Stretch ★★☆ runa	13:00						13:00~14:00 Intermediate ★★☆ runa	13:00~14:00 Animal Stretch ★★☆ runa	
14:00		14:00~15:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami		14:00~15:00 Basic ★★☆ ayami				14:00	14:00~15:00 Hip&Legs ★★☆ runa		14:00~15:00 Basic ★★☆ runa					
15:00	closed					15:00~16:00 Basic ★★☆ yuuka	15:00~16:00 Intermediate ★★☆ ayami	15:00	closed					15:00~16:00 Basic ★★☆ runa	15:00~16:00 Intermediate ★★☆ yuuka	
16:00								16:00								
17:00						17:00~18:00 Intermediate ★★☆ runa	17:00~18:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	17:00							17:00~18:00 Advance ★★☆ narumi	17:00~18:00 Basic ★★☆ yuuka
18:00		18:00~19:00 Hip&Legs ★★☆ runa	18:00~19:00 Waist ★★☆ akiko	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	18:00~19:00 Basic ★★☆ yuuka					18:00	18:00~19:00 Animal Stretch ★★☆ runa	18:00~19:00 Body Balance ★★☆ akiko	18:00~19:00 Basic ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Waist ★★☆ narumi		
19:00								19:00								
20:00		19:30~20:30 Basic ★★☆ runa	19:30~20:30 Body Balance ★★☆ akiko	19:30~20:30 Intermediate ★★☆ runa	19:30~20:30 Animal Stretch ★★☆ runa			20:00	19:30~20:30 Pilates Ballet ★★☆ narumi	19:30~20:30 Waist ★★☆ akiko	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	19:30~20:30 Intermediate ★★☆ yuuka				
21:00	21:00~22:00 Intermediate ★★☆ runa	21:00~22:00 Animal Stretch ★★☆ runa	21:00~22:00 Basic ★★☆ runa	21:00~22:00 Hip&Legs ★★☆ runa				21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	21:00~22:00 Advance ★★☆ narumi	21:00~22:00 Intermediate ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Basic ★★☆ yuuka				

## 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)
9:00						9:00~10:00 Body Balance ★★☆ akiko	9:00~10:00 Intermediate ★★☆ sayaka		9:00					9:00~10:00 Basic ★★☆ yuuka	9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ sayaka		9:00	
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ runa	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ ayami				10:00	10:00~11:00 Advance ★★★ narumi	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ yuuka				10:00	10:00~11:00 Basic ★★☆ yuuka
11:00						11:00~12:00 Waist ★★☆ akiko	11:00~12:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi		11:00					11:00~12:00 Intermediate ★★☆ yuuka	11:00~12:00 Basic ★★☆ yuuka		11:00	
12:00		12:00~13:00 Animal Stretch ★★☆ runa	12:00~13:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ sayaka	12:00~13:00 Basic ★★☆ ayami				12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	12:00~13:00 Body Balance ★★☆ narumi	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ sayaka	12:00~13:00 Basic ★★☆ yuuka				12:00	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ yuuka
13:00						13:00~14:00 Basic ★★☆ ayami	13:00~14:00 Advance ★★★ narumi		13:00					13:00~14:00 Basic ★★☆ yuka	13:00~14:00 Intermediate ★★☆ yuuka		13:00	
14:00		14:00~15:00 Waist ★★☆ narumi		14:00~15:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi					14:00	14:00~15:00 Waist ★★☆ narumi		14:00~15:00 Basic ★★☆ yuuka					14:00	14:00~15:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami
15:00	closed					15:00~16:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	15:00~16:00 Back&Arm ★★☆ ayami		15:00	closed				15:00~16:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi	15:00~16:00 Body Balance ★★☆ narumi		15:00	closed
16:00									16:00								16:00	
17:00						17:00~18:00 Hip&Legs ★★☆ runa	17:00~18:00 Basic ★★☆ ayami		17:00					17:00~18:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	17:00~18:00 Advance ★★★ narumi		17:00	
18:00		18:00~19:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi	18:00~19:00 Body Balance ★★☆ akiko	18:00~19:00 Advance ★★★ narumi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi				18:00	18:00~19:00 Basic ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Waist ★★☆ akiko	18:00~19:00 Basic ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Body Balance ★★☆ narumi				18:00	18:00~19:00 Back&Arm ★★☆ ayami
19:00									19:00								19:00	
20:00		19:30~20:30 Basic ★★☆ ayami	19:30~20:30 Waist ★★☆ akiko	19:30~20:30 Animal Stretch ★★☆ runa	19:30~20:30 Hip&Legs ★★☆ runa				20:00	19:30~20:30 Intermediate ★★★ yuuka	19:30~20:30 Body Balance ★★☆ akiko	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	19:30~20:30 Back&Arm ★★☆ ayami				20:00	19:30~20:30 Basic ★★☆ yuka
21:00		21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ ayami	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	21:00~22:00 Hip&Legs ★★☆ runa	21:00~22:00 Basic ★★☆ runa				21:00	21:00~22:00 Basic ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ ayami	21:00~22:00 Intermediate ★★☆ ayami	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami				21:00	21:00~22:00 Intermediate ★★☆ yuka

#### 【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際にキャンセル待ち登録をしてい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。
- TEL: 03-6810-8550 (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よりお願い致します。
- ご連絡なくご欠席、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となり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分前までに受付をお済ませください。
- 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。
- レッスンの途中退出は基本できません。但し、気分が悪くなった場合はインストラクターに申し出て退出することができます。
- 病気や交通事情等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。その際にはHPのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。