

# 4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)
9:00						9:00~10:00 Pilates Workout saya ★★★	9:00~10:00 Back&Arm arisa ★★☆
10:00		10:00~11:00 Basic rina ★★☆	10:00~11:00 Animal Strech arisa ★★☆	10:00~11:00 Waist saya ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Waist saya ★★☆	11:00~12:00 Animal Strech arisa ★★☆
12:00		12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★☆	12:00~13:00 Pilates Workout saya ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Basic kyoka ★★☆	13:00~14:00 Hip&Legs arisa ★★☆
14:00		14:00~15:00 Strech&Conditioning narumi ★★☆		14:00~15:00 Body Balance narumi ★★☆			
15:00	closed					15:00~16:00 Intermediate kyoka ★★☆	15:00~16:00 Pilates Ballet rina ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Back&Arm arisa ★★☆	17:00~18:00 Body Balance rina ★★☆
18:00		18:00~19:00 Waist narumi ★★☆	18:00~19:00 Body Balance narumi ★★☆	18:00~19:00 Basic narumi ★★☆	18:00~19:00 Waist narumi ★★☆		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Body Balance narumi ★★☆	19:30~20:30 Strech&Conditioning narumi ★★☆	19:30~20:30 Intermediate manami ★★☆	19:30~20:30 Basic narumi ★★☆		
21:00		21:00~22:00 Back&Arm arisa ★★☆	21:00~22:00 Waist narumi ★★☆	21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★☆	21:00~22:00 Intermediate manami ★★☆		

	8(Mon)	9(Tue)	10(Wed)	11(Thu)	12(Fri)	13(Sat)	14(Sun)
9:00						9:00~10:00 Waist saya ★★☆	9:00~10:00 Intermediate arisa ★★☆
10:00		10:00~11:00 Strech&Conditioning saya ★★☆	10:00~11:00 Basic arisa ★★☆	10:00~11:00 Waist saya ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Basic kyoka ★★☆	11:00~12:00 Back&Arm arisa ★★☆
12:00		12:00~13:00 Waist saya ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★☆	12:00~13:00 Strech&Conditioning saya ★★☆	12:00~13:00 Animal Strech arisa ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Intermediate kyoka ★★☆	13:00~14:00 Animal Strech arisa ★★☆
14:00		14:00~15:00 Intermediate ayami ★★☆		14:00~15:00 Basic ayami ★★☆			
15:00	closed					15:00~16:00 Hip&Legs manami ★★☆	15:00~16:00 Jump Cardio manami ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Back&Arm manami ★★☆	17:00~18:00 Basic manami ★★☆
18:00		18:00~19:00 Basic ayami ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs manami ★★☆	18:00~19:00 Intermediate ayami ★★☆	18:00~19:00 Strech&Conditioning ayami ★★☆		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Intermediate kyoka ★★☆	19:30~20:30 Basic ayami ★★☆	19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★☆	19:30~20:30 Intermediate ayami ★★☆		
21:00		21:00~22:00 Strech & conditioning ayami ★★☆	21:00~22:00 Intermediate ayami ★★☆	21:00~22:00 Body Balance rina ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm arisa ★★☆		

## 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 Stretch&Conditioning saya ★★☆	9:00~10:00 Body Balance rina ★★☆		9:00					9:00~10:00 Pilates Workout saya ★★★	9:00~10:00 Pilates Ballet rina ★★☆		9:00				
10:00		10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★☆	10:00~11:00 Pilates Workout saya ★★★	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00~11:00 Intermediate yuuka ★★☆				10:00	10:00~11:00 Body Balance rina ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00~11:00 Animal Stretch arisa ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs manami ★★☆					10:00	10:00~11:00 Intermediate manami ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Intermediate yuuka ★★☆	11:00~12:00 Pilates Ballet rina ★★☆		11:00					11:00~12:00 Hip&Legs runa ★★☆	11:00~12:00 Intermediate rina ★★☆				11:00		
12:00		12:00~13:00 Body Balance rina ★★☆	12:00~13:00 Stretch&Conditioning saya ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★☆	12:00~13:00 Basic yuuka ★★☆				12:00	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★☆	12:00~13:00 Intermediate arisa ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★☆	12:00~13:00 Jump Cardio manami ★★★						12:00	12:00~13:00 Waist saya ★★☆	
13:00						13:00~14:00 Basic yuuka ★★☆	13:00~14:00 Intermediate rina ★★☆		13:00					13:00~14:00 Basic runa ★★☆	13:00~14:00 Body Balance rina ★★☆				13:00		
14:00		14:00~15:00 Waist rina ★★☆		14:00~15:00 Intermediate yuuka ★★☆					14:00	14:00~15:00 Advance rina ★★★		14:00~15:00 Basic runa ★★☆							14:00	14:00~15:00 Hip&Legs manami ★★☆	
15:00	closed					15:00~16:00 Back&Arm manami ★★☆	15:00~16:00 Hip&Legs manami ★★☆		15:00	closed				15:00~16:00 Intermediate runa ★★☆	15:00~16:00 Waist manami ★★☆				15:00	closed	
16:00									16:00												16:00
17:00						17:00~18:00 Waist manami ★★☆	17:00~18:00 Jump Cardio manami ★★★		17:00						17:00~18:00 Animal Stretch arisa ★★☆	17:00~18:00 Hip&Legs manami ★★☆					17:00
18:00		18:00~19:00 Hip&Legs manami ★★☆	18:00~19:00 Waist manami ★★☆	18:00~19:00 Basic yuuka ★★☆	18:00~19:00 Pilates Ballet rina ★★☆				18:00	18:00~19:00 Back&Arm manami ★★☆	18:00~19:00 Intermediate runa ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs runa ★★☆	18:00~19:00 Waist rina ★★☆						18:00	18:00~19:00 Advance rina ★★★	
19:00									19:00											19:00	
20:00		19:30~20:30 Intermediate yuuka ★★☆	19:30~20:30 Basic kyoka ★★☆	19:30~20:30 Body Balance rina ★★☆	19:30~20:30 Waist rina ★★☆				20:00	19:30~20:30 Hip&Legs runa ★★☆	19:30~20:30 Animal Stretch runa ★★☆	19:30~20:30 Advance rina ★★★	19:30~20:30 Body Balance rina ★★☆						20:00	19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★☆	
21:00		21:00~22:00 Advance manami ★★★	21:00~22:00 Back&Arm manami ★★☆	21:00~22:00 Pilates Ballet rina ★★☆	21:00~22:00 Body Balance rina ★★☆				21:00	21:00~22:00 Basic runa ★★☆	21:00~22:00 Waist manami ★★☆	21:00~22:00 Body Balance rina ★★☆	21:00~22:00 Pilates Ballet rina ★★☆						21:00	21:00~22:00 Body Balance rina ★★☆	

【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。
- \*レッスンの満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンの空きが出た場合、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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。