

5月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Wed)	2(Thu)	3(Fri)	4(Sat)	5(Sun)
9:00			9:00~10:00 Hip & Legs arisa ★★☆	9:00~10:00 Pilates Ballet rina ★★☆	9:00~10:00 Waist rina ★★☆
10:00	10:00~11:00 Advance manami ★★★	10:00~11:00 Hip & Legs manami ★★☆			
11:00			11:00~12:00 Basic arisa ★★☆	11:00~12:00 Back&Arm rina ★★☆	11:00~12:00 Pilates Ballet rina ★★☆
12:00	12:00~13:00 Intermediate manami ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm manami ★★☆			
13:00			13:00~14:00 Pilates Workout arisa ★★★	13:00~14:00 Stretch&Conditioning rina ★☆☆	13:00~14:00 Body Balance rina ★★☆
14:00		14:00~15:00 Waist manami ★★☆			
15:00			15:00~16:00 Body Balance T.yuka ★★☆	15:00~16:00 Advance manami ★★★	15:00~16:00 Basic kyoka ★★☆
16:00					
17:00			17:00~18:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆	17:00~18:00 Waist manami ★★☆	17:00~18:00 Intermediate kyoka ★★☆
18:00	18:00~19:00 Back&Arm arisa ★★☆	18:00~19:00 Pilates Ballet rina ★★☆			
19:00					
20:00	19:30~20:30 Pilates Workout arisa ★★★	19:30~20:30 Basic rina ★☆☆			
21:00	21:00~22:00 Animal Stretch arisa ★★☆	21:00~22:00 Waist rina ★★☆			

	6(Mon)	7(Tue)	8(Wed)	9(Thu)	10(Fri)	11(Sat)	12(Sun)
9:00						9:00~10:00 Body Balance rina ★★☆	9:00~10:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆
10:00		10:00~11:00 Stretch&Conditioning akari ★★☆	10:00~11:00 Body Balance rina ★★☆	10:00~11:00 Hip & Legs arisa ★★☆	10:00~11:00 Pilates Workout arisa ★★★		
11:00						11:00~12:00 Pilates Ballet rina ★★☆	11:00~12:00 Hip & Legs arisa ★★☆
12:00		12:00~13:00 Intermediate yuuka ★★☆	12:00~13:00 Advance rina ★★★	12:00~13:00 Back&Arm rina ★★☆	12:00~13:00 Animal Stretch arisa ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Intermediate manami ★★☆	13:00~14:00 Pilates Workout arisa ★★★
14:00		14:00~15:00 Basic yuuka ★★☆		14:00~15:00 Intermediate akari ★★☆			
15:00	closed					15:00~16:00 Waist manami ★★☆	15:00~16:00 Intermediate kyoka ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Back&Arm arisa ★★☆	17:00~18:00 Basic kyoka ★★☆
18:00		18:00~19:00 Basic yuuka ★★☆	18:00~19:00 Hip & Legs manami ★★☆	18:00~19:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Jump Cardio manami ★★★		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Advance manami ★★★	19:30~20:30 Intermediate yuuka ★★☆	19:30~20:30 Waist T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★☆		
21:00		21:00~22:00 Hip & Legs manami ★★☆	21:00~22:00 Basic yuuka ★★☆	21:00~22:00 Body Balance T.yuka ★★☆	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

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

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

	27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	31(Fri)
9:00					
10:00		10:00~11:00 Body Balance rina ★★★	10:00~11:00 Waist rina ★★★	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★★	10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 Advance rina ★★★	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★★	12:00~13:00 Stretch&Conditioning akari ★★☆	12:00~13:00 Body Balance rina ★★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 Basic yuuka ★★☆		14:00~15:00 Intermediate kyoka ★★★	
15:00	closed				
16:00					
17:00					
18:00		18:00~19:00 Body Balance yuuka ★★★	18:00~19:00 Intermediate yuka ★★★	18:00~19:00 Basic kyoka ★★★	18:00~19:00 Waist yuka ★★★
19:00					
		19:30~20:30 Hip&Legs kyoka ★★★	19:30~20:30 Jump Cardio manami ★★★	19:30~20:30 Intermediate yuka ★★★	19:30~20:30 Basic yuuka ★★★
20:00					
21:00		21:00~22:00 Basic kyoka ★★☆	21:00~22:00 Intermediate yuka ★★★	21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★★	21:00~22:00 Back&Arm 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.yoga-lets.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9:30~18:30)

【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。
- *特にマンズリー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ご利用致します。

【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。