

# 5月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

|       |  | 1(Wed)   | 2(Thu)                                       | 3(Fri)                                       | 4(Sat)   | 5(Sun)                                      |       | 6(Mon)   | 7(Tue)   | 8(Wed)                                      | 9(Thu)                                       | 10(Fri) | 11(Sat)                                     | 12(Sun)                                     |
|-------|--|--|--|--|--|---|-------|--|--|---|--|---------|---|---|
| 8:30  |  |  |  | 9:00~10:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>runa           | 9:00~10:00<br>Advance<br>★★★★<br>narumi            | 9:00~10:00<br>Hip&Legs<br>★★★★<br>sayaka    | 8:30  |  |  |   |  |         | 9:00~10:00<br>Waist<br>☆☆☆<br>narumi        | 9:00~10:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>sayaka |
| 10:00 |  | 10:00~11:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>runa         | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>sayaka     |  |  |   | 10:00 | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>narumi       | 10:00~11:00<br>Pilates Ballet<br>☆☆☆<br>narumi     | 10:00~11:00<br>Advance<br>★★★★<br>narumi    | 10:00~11:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>ayami         |         |   |   |
| 11:00 |  |  |  | 11:00~12:00<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>narumi | 11:00~12:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>runa         | 11:00~12:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>runa | 11:00 |  |  |   |  |         | 11:00~12:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>ayami        | 11:00~12:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa      |
| 12:00 |  | 12:00~13:00<br>Pilates Ballet<br>☆☆☆<br>narumi     | 12:00~13:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>sayaka |  |  |   | 12:00 | 12:00~13:00<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>ayami | 12:00~13:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>yuka         | 12:00~13:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>narumi       | 12:00~13:00<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>narumi |         |   |   |
| 13:00 |  |  |  | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>ayami      | 13:00~14:00<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>ayami | 13:00~14:00<br>Advance<br>★★★★<br>runa      | 13:00 |  |  |   |  |         | 13:00~14:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>ayami | 13:00~14:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>runa |
| 14:00 |  |  | 14:00~15:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>yuka          |  |  |   | 14:00 | 14:00~15:00<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>ayami            |  | 14:00~15:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>runa |  |         |   |   |
| 15:00 |  |  |  | 15:00~16:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>yuka          | 15:00~16:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa             | 15:00~16:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>yuka  | 15:00 | closed   |  |   |  |         | 15:00~16:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa      | 15:00~16:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>ayami        |
| 16:00 |  |  |  |  |  |   | 16:00 |  |  |   |  |         |   |   |
| 17:00 |  |  |  | 17:00~18:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>ayami  | 17:00~18:00<br>Waist<br>☆☆☆<br>akiko               | 17:00~18:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>yuka         | 17:00 |  |  |   |  |         | 17:00~18:00<br>Advance<br>★★★★<br>runa      | 17:00~18:00<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>ayami     |
| 18:00 |  | 18:00~19:00<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>ayami | 18:00~19:00<br>Waist<br>☆☆☆<br>akiko         |  |  |   | 18:00 | 18:00~19:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>yuka         | 18:00~19:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>yuka                | 18:00~19:00<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>akiko | 18:00~19:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa       |         |   |   |
| 19:00 |  |  |  |  |  |   | 19:00 |  |  |   |  |         |   |   |
| 20:00 |  | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>ayami            | 19:30~20:30<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>akiko  |  |  |   | 20:00 | 19:30~20:30<br>Advance<br>★★★★<br>runa             | 19:30~20:30<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>ayami | 19:30~20:30<br>Waist<br>☆☆☆<br>akiko        | 19:30~20:30<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>runa   |         |   |   |
| 21:00 |  | 21:00~22:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>yuka                | 21:00~22:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>ayami  |  |  |   | 21:00 | 21:00~22:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>yuka                | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>ayami            | 21:00~22:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa      | 21:00~22:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>runa  |         |   |   |

## 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

|       | 13(Mon)  | 14(Tue)  | 15(Wed)                                      | 16(Thu)  | 17(Fri) | 18(Sat)  | 19(Sun)                                     |
|-------|--|--|--|--|---------|--|---|
| 8:30  |  |  |  |  |         | 9:00~10:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>runa         | 9:00~10:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>sayaka |
| 10:00 | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>narumi       | 10:00~11:00<br>Waist<br>☆☆☆<br>narumi              | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>sayaka     | 10:00~11:00<br>Advance<br>☆☆☆<br>narumi        |         |  |   |
| 11:00 |  |  |  |  |         | 11:00~12:00<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>narumi       | 11:00~12:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>runa         |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>Advance<br>☆☆☆<br>narumi            | 12:00~13:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>runa        | 12:00~13:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>sayaka | 12:00~13:00<br>Pilates Ballet<br>☆☆☆<br>narumi |         |  |   |
| 13:00 |  |  |  |  |         | 13:00~14:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>runa                | 13:00~14:00<br>Advance<br>☆☆☆<br>runa       |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>ayami |  | 14:00~15:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>runa          |  |         |  |   |
| 15:00 | closed   |  |  |  |         | 15:00~16:00<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>ayami | 15:00~16:00<br>Waist<br>☆☆☆<br>narumi       |
| 16:00 |  |  |  |  |         |  |   |
| 17:00 |  |  |  |  |         | 17:00~18:00<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>ayami            | 17:00~18:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>ayami        |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>ayami        | 18:00~19:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa             | 18:00~19:00<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>akiko  | 18:00~19:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>ayami           |         |  |   |
| 19:00 |  |  |  |  |         |  |   |
| 20:00 | 19:30~20:30<br>Basic<br>☆☆☆<br>runa                | 19:30~20:30<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>ayami | 19:30~20:30<br>Waist<br>☆☆☆<br>akiko         | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>ayami        |         |  |   |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa             | 21:00~22:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>ayami               | 21:00~22:00<br>Advance<br>☆☆☆<br>runa        | 21:00~22:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>ayami   |         |  |   |

|       | 20(Mon) | 21(Tue)  | 22(Wed)  | 23(Thu)  | 24(Fri)                                      | 25(Sat)   | 26(Sun)                                      |
|-------|---------|--|--|--|--|---|--|
| 8:30  |         |  |  |  |  | 9:00~10:00<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>ayami | 9:00~10:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>sayaka  |
| 10:00 |         | 10:00~11:00<br>Advance<br>☆☆☆<br>narumi            | 10:00~11:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>narumi              | 10:00~11:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>sayaka   | 10:00~11:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>ayami |   |  |
| 11:00 |         |  |  |  |  | 11:00~12:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>ayami              | 11:00~12:00<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>ayami      |
| 12:00 |         | 12:00~13:00<br>Waist<br>☆☆☆<br>narumi              | 12:00~13:00<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>ayami | 12:00~13:00<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>sayaka       | 12:00~13:00<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>narumi |   |  |
| 13:00 |         |  |  |  |  | 13:00~14:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa            | 13:00~14:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>ayami |
| 14:00 |         | 14:00~15:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa             |  | 14:00~15:00<br>Pilates Ballet<br>☆☆☆<br>narumi |  |   |  |
| 15:00 | closed  |  |  |  |  | 15:00~16:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>runa        | 15:00~16:00<br>Waist<br>☆☆☆<br>narumi        |
| 16:00 |         |  |  |  |  |   |  |
| 17:00 |         |  |  |  |  | 17:00~18:00<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>akiko       | 17:00~18:00<br>Advance<br>☆☆☆<br>narumi      |
| 18:00 |         | 18:00~19:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>runa        | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>ayami            | 18:00~19:00<br>Waist<br>☆☆☆<br>akiko           | 18:00~19:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa       |   |  |
| 19:00 |         |  |  |  |  |   |  |
| 20:00 |         | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>ayami            | 19:30~20:30<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>runa         | 19:30~20:30<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>akiko    | 19:30~20:30<br>Basic<br>☆☆☆<br>runa          |   |  |
| 21:00 |         | 21:00~22:00<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>ayami | 21:00~22:00<br>Advance<br>☆☆☆<br>runa              | 21:00~22:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa         | 21:00~22:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>runa   |   |  |

|       | 27(Mon) | 28(Tue)   | 29(Wed)                                     | 30(Thu)                                      | 31(Fri)  |
|-------|---------|---|---|--|--|
| 8:30  |         |   |   |  |  |
| 10:00 |         | 10:00~11:00<br>Pilates Ballet<br>☆☆☆<br>narumi      | 10:00~11:00<br>Waist<br>☆☆☆<br>narumi       | 10:00~11:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>sayaka | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>narumi       |
| 11:00 |         |   |   |  |  |
| 12:00 |         | 12:00~13:00<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>narumi | 12:00~13:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>ayami        | 12:00~13:00<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>sayaka     | 12:00~13:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>ayami        |
| 13:00 |         |   |   |  |  |
| 14:00 |         | 14:00~15:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>ayami        |   | 14:00~15:00<br>Waist<br>☆☆☆<br>narumi        |  |
| 15:00 | closed  |   |   |  |  |
| 16:00 |         |   |   |  |  |
| 17:00 |         |   |   |  |  |
| 18:00 |         | 18:00~19:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>runa                 | 18:00~19:00<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>ayami | 18:00~19:00<br>Body Balance<br>☆☆☆<br>akiko  | 18:00~19:00<br>Strech&Conditioning<br>☆☆☆<br>ayami |
| 19:00 |         |   |   |  |  |
| 20:00 |         | 19:30~20:30<br>Intermediate<br>☆☆☆<br>runa          | 19:30~20:30<br>Hip&Legs<br>☆☆☆<br>runa      | 19:30~20:30<br>Waist<br>☆☆☆<br>akiko         | 19:30~20:30<br>Advance<br>☆☆☆<br>runa              |
| 21:00 |         | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>☆☆☆<br>ayami             | 21:00~22:00<br>Advance<br>☆☆☆<br>runa       | 21:00~22:00<br>Animal Strech<br>☆☆☆<br>runa  | 21:00~22:00<br>Basic<br>☆☆☆<br>runa                |

【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場合に、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。
- 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。
- レッスンの途中退出は基本できません。但し、気分や体調が悪くなった場合に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、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。その際にはHPのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。