

5月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

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

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

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

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

	27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	31(Fri)
9:00					
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★☆	10:00~11:00 Intermediate akari ★★☆	10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★☆	10:00~11:00 Stretch & Conditioning akari ★★☆
11:00					
12:00		12:00~13:00 Basic akari ★★☆	12:00~13:00 Body Balance kyoka ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm rina ★★☆	12:00~13:00 Basic kyoka ★★☆
13:00					
14:00					
15:00	closed				
16:00					
17:00					
18:00		18:00~19:00 Waist yuka ★★☆		18:00~19:00 Body Balance yuuka ★★☆	
19:00			18:30~19:30 Basic yuuka ★★☆		18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★☆
		19:30~20:30 Intermediate yuuka ★★☆		19:30~20:30 Intermediate yuuka ★★☆	
20:00			20:30~21:30 Body Balance yuuka ★★☆		20:30~21:30 Basic yuuka ★★☆
21:00		21:00~22:00 Basic yuuka ★★☆		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
- *レッスンの予約は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: 052-715-5250 (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。