

6月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)
9:00	9:00~10:00 Stretch&Conditioning akar i ★★★	9:00~10:00 Pilates Ballet rina ★★★
10:00		
11:00	11:00~12:00 Waist yuka ★★★	11:00~12:00 Basic yuuka ★★★
12:00		
13:00	13:00~14:00 Intermediate yuka ★★★	13:00~14:00 Body Balance yuuka ★★★
14:00		
15:00	15:00~16:00 Hip&Legs manami ★★★	15:00~16:00 Intermediate yuka ★★★
16:00		
17:00	17:00~18:00 Basic manami ★★★	17:00~18:00 Waist yuka ★★★
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

	3(Mon)	4(Tue)	5(Wed)	6(Thu)	7(Fri)	8(Sat)	9(Sun)
9:00	closed					9:00~10:00 Waist rina ★★★	9:00~10:00 Body Balance kyoka ★★★
10:00		10:00~11:00 Animal Stretch akar i ★★★	10:00~11:00 Body Balance kyoka ★★★	10:00~11:00 Waist yuka ★★★	10:00~11:00 Basic rina ★★★		
11:00						11:00~12:00 Basic rina ★★★	11:00~12:00 Intermediate yuka ★★★
12:00		12:00~13:00 Hip&Legs kyoka ★★★	12:00~13:00 Stretch&Conditioning akar i ★★★	12:00~13:00 Intermediate yuka ★★★	12:00~13:00 Back&Arm rina ★★★		
13:00						13:00~14:00 Body Balance kyoka ★★★	13:00~14:00 Waist yuka ★★★
14:00							
15:00						15:00~16:00 Hip&Legs kyoka ★★★	15:00~16:00 Stretch&Conditioning rina ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Intermediate kyoka ★★★	17:00~18:00 Pilates Ballet rina ★★★
18:00		18:00~19:00 Body Balance kyoka ★★★	18:30~19:30 Waist yuka ★★★	18:00~19:00 Stretch&Conditioning rina ★★★	18:30~19:30 Basic kyoka ★★★		
19:00							
20:00	19:30~20:30 Waist yuka ★★★		19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★★				
21:00	21:00~22:00 Intermediate yuka ★★★	20:30~21:30 Basic yuka ★★★	21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★★	20:30~21:30 Body Balance kyoka ★★★			

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

	17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)		24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27(Thu)	28(Fri)	29(Sat)	30(Sun)
9:00						9:00~10:00 Animal Strech T.yuka ★★★	9:00~10:00 Stretch&Conditioning akar i ★★★	9:00						9:00~10:00 Stretch&Conditioning rina ★★★	9:00~10:00 Body Balance akar i ★★★
10:00		10:00~11:00 Animal Strech T.yuka ★★★	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★★	10:00~11:00 Basic arisa ★★★	10:00~11:00 Body Balance akar i ★★★			10:00	10:00~11:00 Intermediate akar i ★★★	10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★★	10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★	10:00~11:00 Basic yui ★★★			
11:00						11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★★	11:00~12:00 Basic yui ★★★	11:00						11:00~12:00 Pilates Ballet rina ★★★	11:00~12:00 Back&Arm yuuka ★★★
12:00		12:00~13:00 Basic yui ★★★	12:00~13:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★★	12:00~13:00 Intermediate arisa ★★★			12:00	12:00~13:00 Back&Arm yuuka ★★★	12:00~13:00 Animal Strech akar i ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★★	12:00~13:00 Body Balance akar i ★★★			
13:00						13:00~14:00 Intermediate yuuka ★★★	13:00~14:00 Back&Arm yuuka ★★★	13:00						13:00~14:00 Animal Strech akar i ★★★	13:00~14:00 Basic yuuka ★★★
14:00								14:00							
15:00						15:00~16:00 Stretch&Conditioning akar i ★★★	15:00~16:00 Intermediate yui ★★★	15:00						15:00~16:00 Basic kyoka ★★★	15:00~16:00 Hip&Legs kyoka ★★★
16:00								16:00							
17:00						17:00~18:00 Back&Arm yuuka ★★★	17:00~18:00 Body Balance yuuka ★★★	17:00						17:00~18:00 Back&Arm kyoka ★★★	17:00~18:00 Intermediate kyoka ★★★
18:00		18:00~19:00 Hip&Legs manami ★★★	18:30~19:30 Basic ai ★★★	18:00~19:00 Animal Strech T.yuka ★★★	18:30~19:30 Body Balance kyoka ★★★			18:00	18:00~19:00 Body Balance yuuka ★★★	18:30~19:30 Back&Arm kyoka ★★★	18:00~19:00 Waist yuka ★★★	18:30~19:30 Intermediate ai ★★★			
19:00								19:00							
20:00		19:30~20:30 Basic yuuka ★★★		19:30~20:30 Body Balance T.yuka ★★★				20:00	19:30~20:30 Basic ai ★★★		19:30~20:30 Intermediate yuka ★★★				
21:00			20:30~21:30 Intermediate ai ★★★		20:30~21:30 Back&Arm kyoka ★★★			21:00		20:30~21:30 Body Balance kyoka ★★★		20:30~21:30 Basic ai ★★★			
		21:00~22:00 Body Balance yuuka ★★★		21:00~22:00 Waist manami ★★★					21:00~22:00 Intermediate ai ★★★		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

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

【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、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。
- スタジオ内での私語はお慎みください。
- 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は退出することができます。
- 病氣や交通事情、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。