

# 7月 Pilates Studio excel 日本橋店 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 Ballet ★★☆ narumi	9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ runa
10:00		10:00~11:00 Basic ★★☆ runa	10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Waist ★★☆ ayami		
11:00						11:00~12:00 Strech&Conditioning ★★☆ narumi	11:00~12:00 Advance ★★☆ runa
12:00		12:00~13:00 Body Balance ★★☆ runa	12:00~13:00 Advance ★★☆ runa	12:00~13:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ ayami		
13:00						13:00~14:00 Basic ★★☆ ayami	13:00~14:00 Body Balance ★★☆ runa
14:00		14:00~15:00 Waist ★★☆ narumi		14:00~15:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi			
15:00	closed					15:00~16:00 Animal Strech ★★☆ ayami	15:00~16:00 Hip&Legs ★★☆ ayami
16:00							
17:00						17:00~18:00 Body Balance ★★☆ akiko	17:00~18:00 Basic ★★☆ ayami
18:00		18:00~19:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi	18:00~19:00 Waist ★★☆ narumi	18:00~19:00 Body Balance ★★☆ akiko	18:00~19:00 Strech&Conditioning ★★☆ narumi		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Hip&Legs ★★☆ ayami	19:30~20:30 Intermediate ★★☆ ayami	19:30~20:30 Waist ★★☆ akiko	19:30~20:30 Advance ★★☆ runa		
21:00		21:00~22:00 Strech&Conditioning ★★☆ ayami	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ ayami	21:00~22:00 Basic ★★☆ runa	21:00~22:00 Body Balance ★★☆ runa		

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

## 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)
9:00						9:00~10:00 Pilates Ballet ★★★ narumi	9:00~10:00 Basic ★★★ ayami
10:00	10:00~11:00 Strech&Conditioning ★★★ narumi	10:00~11:00 Back&Arm ★★★ sayaka	10:00~11:00 Intermediate ★★★ sayaka	10:00~11:00 Basic ★★★ narumi			
11:00						11:00~12:00 Advance ★★★ runa	11:00~12:00 Animal Strech ★★★ ayami
12:00	12:00~13:00 Pilates Ballet ★★★ narumi	12:00~13:00 Strech&Conditioning ★★★ narumi	12:00~13:00 Hip&Legs ★★★ sayaka	12:00~13:00 Body Balance ★★★ runa			
13:00						13:00~14:00 Strech&Conditioning ★★★ narumi	13:00~14:00 Intermediate ★★★ runa
14:00	14:00~15:00 Animal Strech ★★★ ayami		14:00~15:00 Waist ★★★ ayami				
15:00	closed					15:00~16:00 Back&Arm ★★★ runa	15:00~16:00 Body Balance ★★★ runa
16:00							
17:00						17:00~18:00 Basic ★★★ runa	17:00~18:00 Advance ★★★ runa
18:00	18:00~19:00 Hip&Legs ★★★ ayami	18:00~19:00 Advance ★★★ runa	18:00~19:00 Body Balance ★★★ akiko	18:00~19:00 Intermediate ★★★ runa			
19:00							
20:00	19:30~20:30 Basic ★★★ runa	19:30~20:30 Intermediate ★★★ runa	19:30~20:30 Waist ★★★ akiko	19:30~20:30 Back&Arm ★★★ ayami			
21:00	21:00~22:00 Intermediate ★★★ runa	21:00~22:00 Hip&Legs ★★★ ayami	21:00~22:00 Strech&Conditioning ★★★ ayami	21:00~22:00 Animal Strech ★★★ ayami			

	22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)
9:00						9:00~10:00 Basic ★★★ ayami	9:00~10:00 Waist ★★★ ayami
10:00	10:00~11:00 Pilates Ballet ★★★ narumi	10:00~11:00 Hip&Legs ★★★ sayaka	10:00~11:00 Back&Arm ★★★ sayaka	10:00~11:00 Strech&Conditioning ★★★ narumi			
11:00						11:00~12:00 Back&Arm ★★★ ayami	11:00~12:00 Pilates Ballet ★★★ narumi
12:00	12:00~13:00 Strech&Conditioning ★★★ narumi	12:00~13:00 Basic ★★★ runa	12:00~13:00 Intermediate ★★★ sayaka	12:00~13:00 Waist ★★★ ayami			
13:00						13:00~14:00 Animal Strech ★★★ runa	13:00~14:00 Waist ★★★ ayami
14:00	14:00~15:00 Advance ★★★ runa		14:00~15:00 Body Balance ★★★ runa				
15:00	closed					15:00~16:00 Pilates Workout ★★★ runa	15:00~16:00 Basic ★★★ ayami
16:00							
17:00						17:00~18:00 Waist ★★★ akiko	17:00~18:00 Pilates Ballet ★★★ narumi
18:00	18:00~19:00 Basic ★★★ hinata	18:00~19:00 Back&Arm ★★★ runa	18:00~19:00 Waist ★★★ akiko	18:00~19:00 Hip&Legs ★★★ runa			
19:00							
20:00	19:30~20:30 Back&Arm ★★★ hinata	19:30~20:30 Intermediate ★★★ ayami	19:30~20:30 Body Balance ★★★ akiko	19:30~20:30 Advance ★★★ runa			
21:00	21:00~22:00 Advance ★★★ runa	21:00~22:00 Animal Strech ★★★ ayami	21:00~22:00 Intermediate ★★★ runa	21:00~22:00 Basic ★★★ runa			

	29(Mon)	30(Tue)	31(Wed)
9:00			
10:00		10:00~11:00 Strech&Conditioning ★★★ narumi	10:00~11:00 Hip&Legs ★★★ sayaka
11:00			
12:00		12:00~13:00 Pilates Ballet ★★★ narumi	12:00~13:00 Animal Strech ★★★ ayami
13:00			
14:00		14:00~15:00 Body Balance ★★★ runa	
15:00	closed		
16:00			
17:00			
18:00		18:00~19:00 Pilates Workout ★★★ runa	18:00~19:00 Waist ★★★ ayami
19:00			
20:00		19:30~20:30 Back&Arm ★★★ ayami	19:30~20:30 Intermediate ★★★ runa
21:00		21:00~22:00 Hip&Legs ★★★ ayami	21:00~22:00 Pilates Workout ★★★ 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際にキャンセル待ち登録をしてい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よりお願い致します。
- ご連絡なくご欠席、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分前までに受付をお済ませください。
- 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、ご気分が悪くなった場合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。
- 病気や交通事情等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。