

# 7月 Pilates Studio excel 藤が丘店 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 Intermediate kyoka ★★☆	9:00~10:00 Body Balance yuuka ★★☆
10:00		10:00~11:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Intermediate yuka ★★☆	10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	10:00~11:00 Waist yuka ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Waist yuka ★★☆	11:00~12:00 Basic yuka ★★☆
12:00		12:00~13:00 Body Balance T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Waist yuka ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★☆	12:00~13:00 Intermediate yuka ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Intermediate yuka ★★☆	13:00~14:00 Back&Arm yuuka ★★☆
14:00							
15:00	closed					15:00~16:00 Body Balance yuuka ★★☆	15:00~16:00 Intermediate yuka ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Basic yuuka ★★☆	17:00~18:00 Waist yuka ★★☆
18:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning rina ★★☆		18:00~19:00 Back&Arm yuuka ★★☆		18:30~19:30 Basic yui ★★☆	18:30~19:30 Back&Arm yuuka ★★☆
19:00							
20:00	19:30~20:30 Advance rina ★★☆			19:30~20:30 Body Balance yuuka ★★☆			
21:00	21:00~22:00 Pilates Ballet rina ★★☆	20:30~21:30 Intermediate yui ★★☆		21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★☆	20:30~21:30 Basic yuuka ★★☆		

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

## 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

	15(Mon)	16(Tue)	17(Wed)	18(Thu)	19(Fri)	20(Sat)	21(Sun)		22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)		29(Mon)	30(Tue)	31(Wed)	
9:00						9:00~10:00 Basic yuka ★★☆	9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆		9:00					9:00~10:00 Pilates Ballet rina ★★☆	9:00~10:00 Back&Arm rina ★★☆		9:00			
10:00		10:00~11:00 Intermediate yuka ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm yuuka ★★☆	10:00~11:00 Animal Stretch arisa ★★☆	10:00~11:00 Body Balance yuuka ★★☆				10:00	10:00~11:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	10:00~11:00 Waist yuka ★★☆	10:00~11:00 Intermediate yuuka ★★☆				10:00	10:00~11:00 Hip&Legs kyoka ★★☆	10:00~11:00 Intermediate yuuka ★★☆	
11:00						11:00~12:00 Intermediate yuka ★★☆	11:00~12:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆		11:00					11:00~12:00 Stretch&Conditioning rina ★★☆	11:00~12:00 Body Balance rina ★★☆		11:00			
12:00		12:00~13:00 Waist yuka ★★☆	12:00~13:00 Basic yuuka ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★☆	12:00~13:00 Basic yuuka ★★☆				12:00	12:00~13:00 Body Balance T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★☆	12:00~13:00 Basic yuka ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm yuuka ★★☆				12:00	12:00~13:00 Basic kyoka ★★☆	12:00~13:00 Body Balance yuuka ★★☆	
13:00						13:00~14:00 Waist yuka ★★☆	13:00~14:00 Intermediate yuuka ★★☆		13:00					13:00~14:00 Advance rina ★★★	13:00~14:00 Intermediate yui ★★☆		13:00			
14:00									14:00								14:00			
15:00	closed					15:00~16:00 Basic yui ★★☆	15:00~16:00 Back&Arm yuuka ★★☆		closed					15:00~16:00 Intermediate yuka ★★☆	15:00~16:00 Basic yui ★★☆		closed			
16:00																				
17:00						17:00~18:00 Intermediate yui ★★☆	17:00~18:00 Body Balance yuuka ★★☆								17:00~18:00 Waist yuka ★★☆	17:00~18:00 Intermediate yui ★★☆				
18:00		18:00~19:00 Basic yui ★★☆		18:00~19:00 Intermediate yui ★★☆		18:30~19:30 Body Balance kyoka ★★☆		18:30~19:30 Animal Stretch T.yuka ★★☆			18:00	18:00~19:00 Hip&Legs kyoka ★★☆	18:30~19:30 Intermediate yuka ★★☆		18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★☆	18:30~19:30 Hip&Legs kyoka ★★☆			18:00	18:00~19:00 Body Balance yuuka ★★☆
19:00									19:00											
20:00		19:30~20:30 Waist manami ★★☆		19:30~20:30 Basic yui ★★☆					20:00	19:30~20:30 Body Balance yuuka ★★☆		19:30~20:30 Intermediate kyoka ★★☆					20:00	19:30~20:30 Basic yuuka ★★☆		
21:00			20:30~21:30 Basic kyoka ★★☆		20:30~21:30 Body Balance T.yuka ★★☆				21:00		20:30~21:30 Waist yuka ★★☆		20:30~21:30 Basic kyoka ★★☆				21:00	21:00~22:00 Back&Arm yuuka ★★☆	20:30~21:30 Body Balance kyoka ★★☆	
		21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★☆		21:00~22:00 Back&Arm manami ★★☆						21:00~22:00 Intermediate yuuka ★★☆		21:00~22:00 Hip&Legs 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.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をお願い致します。

【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。