

# 8月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Thu)	2(Fri)	3(Sat)	4(Sun)
9:00			9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Jump Cardio manami ★★★
10:00	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★☆	10:00~11:00 Waist manami ★★☆		
11:00			11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Waist manami ★★☆
12:00	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★☆	12:00~13:00 Intermediate manami ★★☆		
13:00			13:00~14:00 Basic yui ★★☆	13:00~14:00 Back&Arm manami ★★☆
14:00	14:00~15:00 Strech&Conditioning yui ★★☆			
15:00			15:00~16:00 Intermediate yui ★★☆	15:00~16:00 Basic yui ★★☆
16:00				
17:00			17:00~18:00 Strech&Conditioning yui ★★☆	17:00~18:00 Intermediate yui ★★☆
18:00	18:00~19:00 Back&Arm rina ★★☆	18:00~19:00 Animal Strech T.yuka ★★☆		
19:00				
20:00	19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★☆	19:30~20:30 Body Balance T.yuka ★★☆		
21:00	21:00~22:00 Basic yui ★★☆	21:00~22:00 Waist T.yuka ★★☆		

	5(Mon)	6(Tue)	7(Wed)	8(Thu)	9(Fri)	10(Sat)	11(Sun)
9:00						9:00~10:00 Waist T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Pilates Ballet rina ★★☆
10:00		10:00~11:00 Animal Strech T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Core Flow rina ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00~11:00 Intermediate yui ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Advance rina ★★★
12:00		12:00~13:00 Body Balance T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Waist rina ★★☆	12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★★	12:00~13:00 Basic yui ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Intermediate yui ★★☆	13:00~14:00 Strech&Conditioning arisa ★★☆
14:00		14:00~15:00 Intermediate yui ★★☆		14:00~15:00 Hip & Legs ayami ★★☆			
15:00	closed					15:00~16:00 Hip & Legs manami ★★☆	15:00~16:00 Pilates Workout arisa ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Back&Arm manami ★★☆	17:00~18:00 Hip & Legs arisa ★★☆
18:00		18:00~19:00 Pilates Workout arisa ★★★	18:00~19:00 Intermediate manami ★★☆	18:00~19:00 Waist ayami ★★☆	18:00~19:00 Hip & Legs manami ★★☆		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Hip & Legs arisa ★★☆	19:30~20:30 Waist manami ★★☆	19:30~20:30 Animal Strech T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Advance manami ★★★		
21:00		21:00~22:00 Strech&Conditioning yui ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm arisa ★★☆	21:00~22:00 Body Balance T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Hip & Legs manami ★★☆		

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

**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

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)
9:00						9:00~10:00 Core Flow rina ★★☆	9:00~10:00 Pilates Workout arisa ★★★
10:00		10:00~11:00 Intermediate arisa ★★☆	10:00~11:00 Jump Cardio manami ★★★	10:00~11:00 Body Balance rina ★★☆	10:00~11:00 Hip & Legs arisa ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Waist rina ★★☆	11:00~12:00 Hip & Legs arisa ★★☆
12:00		12:00~13:00 Animal Strech arisa ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm manami ★★☆	12:00~13:00 Core Flow rina ★★☆	12:00~13:00 Basic arisa ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Pilates Ballet rina ★★☆	13:00~14:00 Intermediate yui ★★☆
14:00		14:00~15:00 Hip & Legs manami ★★☆		14:00~15:00 Intermediate yui ★★☆			
15:00	closed					15:00~16:00 Hip & Legs runa ★★☆	15:00~16:00 Strech&Conditioning yui ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Body Balance runa ★★☆	17:00~18:00 Waist manami ★★☆
18:00		18:00~19:00 Intermediate manami ★★☆	18:00~19:00 Back&Arm arisa ★★☆	18:00~19:00 Basic yui ★★☆	18:00~19:00 Advance rina ★★★		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Basic runa ★★☆	19:30~20:30 Hip & Legs arisa ★★☆	19:30~20:30 Body Balance T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Core Flow rina ★★☆		
21:00		21:00~22:00 Body Balance runa ★★☆	21:00~22:00 Strech&Conditioning yui ★★☆	21:00~22:00 Waist T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm rina ★★☆		

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆
10:00		10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00~11:00 Waist rina ★★☆	10:00~11:00 Hip & Legs arisa ★★☆	10:00~11:00 Basic manami ★★☆	
11:00						11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★☆
12:00		12:00~13:00 Hip & Legs arisa ★★☆	12:00~13:00 Advance rina ★★★	12:00~13:00 Intermediate arisa ★★☆	12:00~13:00 Waist manami ★★☆	
13:00						13:00~14:00 Basic yui ★★☆
14:00		14:00~15:00 Basic arisa ★★☆		14:00~15:00 Back&Arm arisa ★★☆		
15:00	closed					15:00~16:00 Intermediate yui ★★☆
16:00						
17:00						17:00~18:00 Hip & Legs arisa ★★☆
18:00		18:00~19:00 Body Balance rina ★★☆	18:00~19:00 Strech&Conditioning yui ★★☆	18:00~19:00 Waist rina ★★☆	18:00~19:00 Intermediate yui ★★☆	
19:00						
20:00		19:30~20:30 Waist rina ★★☆	19:30~20:30 Jump Cardio manami ★★★	19:30~20:30 Back&Arm rina ★★☆	19:30~20:30 Basic yui ★★☆	
21:00		21:00~22:00 Core Flow rina ★★☆	21:00~22:00 Intermediate manami ★★☆	21:00~22:00 Pilates Ballet rina ★★☆	21:00~22:00 Hip & Legs arisa ★★☆	

- 【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。レッスンの空きが出た場合、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: 052-485-7800 (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。