

8月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

	1(Thu)	2(Fri)	3(Sat)	4(Sun)	5(Mon)	6(Tue)	7(Wed)	8(Thu)	9(Fri)	10(Sat)	11(Sun)	12(Mon)	13(Tue)	14(Wed)	15(Thu)	16(Fri)	17(Sat)	18(Sun)
9:00			9:00~10:00 Waist yuka ★★☆	9:00~10:00 Basic yuka ★★☆						9:00~10:00 Stretch&Conditioning ayami ★★☆	9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★☆							
10:00	10:00~11:00 Waist yuka ★★☆	10:00~11:00 Basic yuka ★★☆				10:00~11:00 Hip&Legs yuka ★★☆	10:00~11:00 Intermediate kyoka ★★☆	10:00~11:00 Basic kyoka ★★☆	10:00~11:00 Animal Stretch ayami ★★☆				10:00~11:00 Intermediate yuka ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs yuka ★★☆	10:00~11:00 Basic kyoka ★★☆			
11:00			11:00~12:00 Intermediate yuka ★★☆	11:00~12:00 Waist yuka ★★☆						11:00~12:00 Hip&Legs ayami ★★☆	11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★☆							
12:00	12:00~13:00 Intermediate yuka ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs yuka ★★☆				12:00~13:00 Intermediate yuka ★★☆	12:00~13:00 Basic kyoka ★★☆	12:00~13:00 Body Balance kyoka ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm tomo ★★☆				12:00~13:00 Waist yuka ★★☆	12:00~13:00 Basic yuka ★★☆	12:00~13:00 Intermediate kyoka ★★☆			
13:00			13:00~14:00 Hip&Legs yuka ★★☆	13:00~14:00 Back&Arm rina ★★☆						13:00~14:00 Back&Arm ayami ★★☆	13:00~14:00 Hip&Legs yuka ★★☆							
14:00																		
15:00			15:00~16:00 Basic kyoka ★★☆	15:00~16:00 Pilates Ballet rina ★★☆	closed					15:00~16:00 Waist yuka ★★☆	15:00~16:00 Intermediate yuka ★★☆	closed				closed	closed	closed
16:00																		
17:00			17:00~18:00 Body Balance kyoka ★★☆	17:00~18:00 Advance rina ★★★						17:00~18:00 Basic yuka ★★☆	17:00~18:00 Waist yuka ★★☆							
18:00	18:00~19:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	18:30~19:30 Pilates Ballet rina ★★☆				18:00~19:00 Back&Arm ayami ★★☆	18:30~19:30 Animal Stretch ayami ★★☆	18:00~19:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆	18:30~19:30 Waist yuka ★★☆				18:00~19:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆	18:30~19:30 Body Balance kyoka ★★☆	18:00~19:00 Intermediate yui ★★☆			
19:00																		
20:00	19:30~20:30 Body Balance T.yuka ★★☆					19:30~20:30 CoreFrow rina ★★☆		19:30~20:30 Intermediate yui ★★☆					19:30~20:30 Intermediate yui ★★☆		19:30~20:30 Basic yui ★★☆			
21:00	21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★☆	20:30~21:30 CoreFrow rina ★★☆					20:30~21:30 Back&Arm ayami ★★☆	21:00~22:00 Waist manami ★★☆	20:30~21:30 Intermediate yuka ★★☆				21:00~22:00 Basic yui ★★☆	20:30~21:30 Hip&Legs kyoka ★★☆	21:00~22:00 Waist 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

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

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						9:00~10:00 Body Balance kyoka ★★★
10:00		10:00~11:00 Body Balance T.yuka ★★★	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★★	10:00~11:00 Basic yui ★★★	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★★	
11:00						11:00~12:00 Intermediate kyoka ★★★
12:00		12:00~13:00 Waist T.yuka ★★★	12:00~13:00 Animal Stretch arisa ★★★	12:00~13:00 Intermediate yui ★★★	12:00~13:00 Stretch&Conditioning tomo ★★★	
13:00						13:00~14:00 Basic kyoka ★★★
14:00						
15:00	closed					15:00~16:00 Hip&Legs yuka ★★★
16:00						
17:00						17:00~18:00 Waist yuka ★★★
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning yui ★★★		18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★★		18:30~19:30 Intermediate yuka ★★★	
19:00		18:30~19:30 Waist yuka ★★★				
20:00	19:30~20:30 Basic yui ★★★			19:30~20:30 Back&Arm T.yuka ★★★		
21:00		20:30~21:30 Intermediate yuka ★★★			20:30~21:30 Hip&Legs yuka ★★★	
		21:00~22:00 Intermediate yui ★★★		21:00~22:00 Advance 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。
- *レッスンの満席の場合、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:052-715-5250 (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問い合わせ致します。

【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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 但し、気分や体調が悪くなった場合は退席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。