

9月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

	1(Sun)	2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)
9:00	9:00~10:00 Pilates Workout ★★★ runa						9:00~10:00 Hip&Legs ★★★ ayami	9:00~10:00 Animal Strech ★★☆ ayami
10:00			10:00~11:00 Animal Strech ★★☆ yuuka	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi	10:00~11:00 Waist ★★☆ ayami		
11:00	11:00~12:00 Hip&Legs ★★☆ ayami						11:00~12:00 Body Balance ★★★ runa	11:00~12:00 Back&Arm ★★☆ yuuka
12:00			12:00~13:00 Basic ★★☆ yuuka	12:00~13:00 Back&Arm ★★☆ yuuka	12:00~13:00 Body Balance ★★★ yuuka	12:00~13:00 Strech&Conditioning ★★☆ ayami		
13:00	13:00~14:00 Intermediate ★★☆ runa						13:00~14:00 Pilates Workout ★★★ ayami	13:00~14:00 Basic ★★☆ yuuka
14:00			14:00~15:00 Hip&Legs ★★☆ runa		14:00~15:00 Intermediate ★★☆ yuuka			
15:00	15:00~16:00 Basic ★★☆ ayami	closed					15:00~16:00 Strech&Conditioning ★★☆ narumi	15:00~16:00 Advance ★★★ runa
16:00								
17:00	17:00~18:00 Back&Arm ★★☆ ayami						17:00~18:00 Intermediate ★★★ runa	17:00~18:00 Waist ★★☆ akiko
18:00			18:00~19:00 Advance ★★★ runa	18:00~19:00 Basic ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Back&Arm ★★★ runa	18:00~19:00 Body Balance ★★★ akiko		
19:00								
20:00			19:30~20:30 Intermediate ★★☆ ayami	19:30~20:30 Strech&Conditioning ★★☆ ayami	19:30~20:30 Basic ★★☆ runa	19:30~20:30 Waist ★★☆ akiko		
21:00			21:00~22:00 Waist ★★☆ ayami	21:00~22:00 Pilates Workout ★★★ ayami	21:00~22:00 Hip&Legs ★★☆ runa	21:00~22:00 Animal Strech ★★☆ runa		

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

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

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00						9:00~10:00 Intermediate ★★☆ ayami	9:00~10:00 Waist ★★☆ ayami
10:00		10:00~11:00 Intermediate ★★☆ runa	10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi	10:00~11:00 Advance ★★★ ayami		
11:00						11:00~12:00 Body Balance ★★☆ yuuka	11:00~12:00 Pilates Workout ★★★ ayami
12:00		12:00~13:00 Back&Arm ★★☆ runa	12:00~13:00 Basic ★★☆ runa	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	12:00~13:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi		
13:00						13:00~14:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	13:00~14:00 Intermediate ★★☆ yuuka
14:00		14:00~15:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi		14:00~15:00 Basic ★★☆ yuuka			
15:00	closed					15:00~16:00 Advance ★★★ runa	15:00~16:00 Basic ★★☆ yuuka
16:00							
17:00						17:00~18:00 Back&Arm ★★☆ runa	17:00~18:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi
18:00		18:00~19:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi	18:00~19:00 Animal Strech ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Intermediate ★★☆ yuuka	18:30~20:30 Body Balance ★★★ akiko		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Body Balance ★★☆ yuuka	19:30~20:30 Advance ★★★ ayami	19:30~20:30 Hip&Legs ★★☆ runa	18:00~19:00 Waist ★★☆ akiko		
21:00		21:00~22:00 Animal Strech ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Pilates Workout ★★★ runa	21:00~22:00 Basic ★★☆ yuuka		

	30(Mon)
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	closed
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	

【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: 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。
- 1か月に3回の無断キャンセルをされた場合、その後5日間予約停止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。
- 病气や交通事情、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。
- その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。