

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

## 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

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

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00						9:00~10:00 Body Balance rina ★★☆	9:00~10:00 Waist T.yuka ★★☆
10:00		10:00~11:00 Strech&Conditioning yui ★★☆	10:00~11:00 Intermediate yui ★★☆	10:00~11:00 Hip & Legs arisa ★★☆	10:00~11:00 Waist manami ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Pilates Ballet rina ★★☆	11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★☆
12:00		12:00~13:00 Intermediate yui ★★☆	12:00~13:00 Basic yui ★★☆	12:00~13:00 Animal Strech arisa ★★☆	12:00~13:00 Hip & Legs manami ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Waist manami ★★☆	13:00~14:00 Intermediate yui ★★☆
14:00		14:00~15:00 Basic yui ★★☆		14:00~15:00 Back&Arm arisa ★★☆			
15:00	closed					15:00~16:00 Intermediate manami ★★☆	15:00~16:00 Basic yui ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Hip & Legs manami ★★☆	17:00~18:00 Strech&Conditioning yui ★★☆
18:00		18:00~19:00 Advance rina ★★★	18:00~19:00 Hip & Legs arisa ★★☆	18:00~19:00 Pilates Ballet rina ★★☆	18:00~19:00 Basic yui ★★☆		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Core Flow rina ★★☆	19:30~20:30 Back&Arm arisa ★★☆	19:30~20:30 Strech&Conditioning rina ★★☆	19:30~20:30 Intermediate yui ★★☆		
21:00		21:00~22:00 Pilates Ballet rina ★★☆	21:00~22:00 Intermediate manami ★★☆	21:00~22:00 Waist rina ★★☆	21:00~22:00 Pilates Workout arisa ★★★		

	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。
- \*レッスンは満席の場合、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。
- 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。
- スタジオ内での大声での会話はお慎みください。
- レッスンの途中退回は基本できません。
- 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。