

10月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

| | 1 (Tue) | 2 (Wed) | 3 (Thu) | 4 (Fri) | 5 (Sat) | 6 (Sun) |
|-------|---|--|---|--|--|---|
| 9:00 | | | | | 9:00~10:00 Waist yuka ★★☆ | 9:00~10:00 Intermediate kyoka ★★☆ |
| 10:00 | 10:00~11:00 Back&Arm T.yuka ★★☆ | 10:00~11:00 Basic arisa ★★☆ | 10:00~11:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆ | 10:00~11:00 Pilates Workout arisa ★★★ | | |
| 11:00 | | | | | 11:00~12:00 Hip&Legs kyoka ★★☆ | 11:00~12:00 Waist yuka ★★☆ |
| 12:00 | 12:00~13:00 Body Balance T.yuka ★★☆ | 12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★☆ | 12:00~13:00 Intermediate yui ★★☆ | 12:00~13:00 Stretch&Conditioning tomo ★★☆ | | |
| 13:00 | | | | | 13:00~14:00 Intermediate yuka ★★☆ | 13:00~14:00 Body Balance kyoka ★★☆ |
| 14:00 | | | | 14:00~15:00 Back&Arm tomo ★★☆ | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | 17:00~18:00 Basic kyoka ★★☆ | 17:00~18:00 Hip&Legs yuka ★★☆ |
| 18:00 | 18:00~19:00 Intermediate arisa ★★☆ | | 18:00~19:00 Basic yuka ★★☆ | | | |
| 19:00 | | 19:00~20:00 Back&Arm T.yuka ★★☆ | | 19:00~20:00 Body Balance T.yuka ★★☆ | | |
| 20:00 | 19:30~20:30 Hip&Legs arisa ★★☆ | | 19:30~20:30 Waist yuka ★★☆ | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆ | 21:00~22:00 Body Balance T.yuka ★★☆ | 21:00~22:00 Jump Cardio manami ★★★ | 21:00~22:00 Waist T.yuka ★★☆ | | |

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

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

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

| | 21 (Mon) | 22 (Tue) | 23 (Wed) | 24 (Thu) | 25 (Fri) | 26 (Sat) | 27 (Sun) |
|-------|----------|--|--|--|---|--|---|
| 9:00 | | | | | | 9:00~10:00 Body Balance T. yuka ★★☆ | 9:00~10:00 Pilates Workout arisa ★★☆ |
| 10:00 | | 10:00~11:00 Intermediate arisa ★★☆ | 10:00~11:00 Stretch & Conditioning tomo ★★☆ | 10:00~11:00 Intermediate yuka ★★☆ | 10:00~11:00 Hip&Legs yuka ★★☆ | | |
| 11:00 | | | | | | 11:00~12:00 Waist T. yuka ★★☆ | 11:00~12:00 Intermediate arisa ★★☆ |
| 12:00 | | 12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★☆ | 12:00~13:00 Back&Arm tomo ★★☆ | 12:00~13:00 Waist yuka ★★☆ | 12:00~13:00 Back&Arm tomo ★★☆ | | |
| 13:00 | | | | | | 13:00~14:00 Advance runa ★★☆ | 13:00~14:00 Back&Arm arisa ★★☆ |
| 14:00 | | | | | | 14:00~15:00 Stretch & Conditioning tomo ★★☆ | |
| 15:00 | closed | | | | | 15:00~16:00 Hip&Legs runa ★★☆ | 15:00~16:00 Basic kyoka ★★☆ |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | 17:00~18:00 Basic runa ★★☆ | 17:00~18:00 Body Balance kyoka ★★☆ |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Animal Stretch runa ★★☆ | | 18:00~19:00 Back&Arm T. yuka ★★☆ | | | |
| 19:00 | | | 19:00~20:00 Intermediate runa ★★☆ | | 19:00~20:00 Waist T. yuka ★★☆ | | |
| 20:00 | | | 19:30~20:30 Advance runa ★★☆ | | | | |
| 21:00 | | | 21:00~22:00 Pilates Workout runa ★★☆ | 21:00~22:00 Advance manami ★★☆ | 21:00~22:00 Back&Arm T. yuka ★★☆ | | |

| | 28 (Mon) | 29 (Tue) | 30 (Wed) | 31 (Thu) |
|-------|----------|---|--|---|
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | | 10:00~11:00 Animal Stretch T. yuka ★★☆ | 10:00~11:00 Intermediate yuka ★★☆ | 10:00~11:00 Waist yuka ★★☆ |
| 11:00 | | | | |
| 12:00 | | 12:00~13:00 Back&Arm T. yuka ★★☆ | 12:00~13:00 Hip&Legs yuka ★★☆ | 12:00~13:00 Basic yuka ★★☆ |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | closed | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Waist yuka ★★☆ | | 18:00~19:00 Stretch & Conditioning yui ★★☆ |
| 19:00 | | | 19:00~20:00 Hip&Legs yui ★★☆ | |
| 20:00 | | 19:30~20:30 Pilates Workout ayami ★★☆ | | 19:30~20:30 Intermediate yui ★★☆ |
| 21:00 | | 21:00~22:00 Intermediate ayami ★★☆ | 21:00~22:00 Basic yui ★★☆ | 21:00~22:00 Waist Halloween 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時間前を過ぎたご連絡は「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があった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますのでご了承ください。
- 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。
- *特にマンズリー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。

【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。