

# 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		19:30~20:30 Waist yuka ★★☆	19:00~20:00 Intermediate yuka ★★☆		19:00~20:00 Hip&Legs kyoka ★★☆		
20:00				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。