

12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 Hip&Legs ★★☆ runa						9:00~10:00 Intermediate ★★☆ momoco	9:00~10:00 Pilates Workout ★★★ ayami
10:00			10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ momoco	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ momoco	10:00~11:00 Animal Strech ★★☆ ayami	10:00~11:00 Pilates Ballet ★★☆ seina		
11:00	11:00~12:00 Advance ★★★ runa						11:00~12:00 Back&Arm ★★☆ momoco	11:00~12:00 Basic ★★☆ runa
12:00			12:00~13:00 Intermediate ★★☆ momoco	12:00~13:00 Back&Arm ★★☆ momoco	12:00~13:00 Basic ★★☆ ayami	12:00~13:00 Strech&Conditioning ★★☆ seina		
13:00	13:00~14:00 Basic ★★☆ ayami						13:00~14:00 Intermediate ★★☆ momoco	
14:00			14:00~15:00 Back&Arm ★★☆ momoco		14:00~15:00 Pilates Workout ★★★ ayami			
15:00	15:00~16:00 Body Balance ★★☆ akiko	closed					15:00~16:00 Body Balance ★★☆ yuuka	15:00~16:00 Hip&Legs ★★☆ runa
16:00								
17:00	17:00~18:00 Waist ★★☆ akiko						17:00~18:00 Basic Flow ★★☆ yuuka	17:00~18:00 Animal Strech ★★☆ runa
18:00			18:00~19:00 Basic Flow ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Hip&Legs ★★☆ runa		18:00~19:00 Body Balance ★★☆ yuuka		
19:00								
20:00			19:30~20:30 Back&Arm ★★☆ yuuka	19:30~20:30 Intermediate ★★☆ runa	19:30~20:30 Basic Flow ★★☆ yuuka	19:30~20:30 Basic ★★☆ yuuka		
21:00			21:00~22:00 Basic ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Advance ★★★ runa	21:00~22:00 Body Balance ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Animal Strech ★★☆ yuuka		

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

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

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 ★★☆ ayami	9:00~10:00 Intermediate ★★☆ momoco
10:00		10:00~11:00 Advance ★★★ ayami	10:00~11:00 Body Balance ★★☆ runa	10:00~11:00 Basic ★★☆ ayami	10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ seina		
11:00						11:00~12:00 Advance ★★★ ayami	11:00~12:00 Back&Arm ★★☆ momoco
12:00		12:00~13:00 Waist ★★☆ ayami	12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ runa	12:00~13:00 Strech&Conditioning ★★☆ ayami	12:00~13:00 Pilates Ballet ★★☆ seina		
13:00							13:00~14:00 Pilates Workout ★★★ yuuka
14:00		14:00~15:00 Body Balance ★★☆ ayami					
15:00	closed					15:00~16:00 Strech&Conditioning ★★☆ ayami	15:00~16:00 Waist ★★☆ akiko
16:00							
17:00							17:00~18:00 Body Balance ★★☆ akiko
18:00		18:00~19:00 Intermediate ★★☆ momoco	18:00~19:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	18:00~19:00 Pilates Workout ★★★ yuuka	18:00~19:00 Waist ★★☆ momoco		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Back&Arm ★★☆ momoco	19:30~20:30 Basic Flow ★★☆ yuuka	19:30~20:30 Body Balance ★★☆ yuuka	19:30~20:30 Intermediate ★★☆ momoco		
21:00		21:00~22:00 Waist ★★☆ momoco	21:00~22:00 Basic ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Animal Strech ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ momoco		

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

	30(Mon)	31(Tue)
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00	closed	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。
- 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。
- 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。
- 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。
- レッスンの途中退出は基本できません。但し、気分や体調が悪くなった場合は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。その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。