

12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)
9:00	9:00~10:00 Body Balance rina ★★☆						9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Intermediate manami ★★☆
10:00			10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	10:00~11:00 Waist rina ★★☆	10:00~11:00 Hip & Legs manami ★★☆		
11:00	11:00~12:00 Pilates Ballet Xmas rina ★★☆						11:00~12:00 Waist T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Back&Arm manami ★★☆
12:00			12:00~13:00 Hip & Legs arisa ★★☆	12:00~13:00 Body Balance arisa ★★☆	12:00~13:00 Pilates Ballet Xmas rina ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm manami ★★☆		
13:00	13:00~14:00 Waist rina ★★☆						13:00~14:00 Stretch&Conditioning rina ★★☆	
14:00			14:00~15:00 Basic haruka ★★☆		14:00~15:00 Core Flow rina ★★☆			
15:00	15:00~16:00 Intermediate manami ★★☆	closed					15:00~16:00 Hip & Legs yui ★★☆	15:00~16:00 Waist rina ★★☆
16:00								
17:00	17:00~18:00 Hip & Legs manami ★★☆						17:00~18:00 Intermediate yui ★★☆	17:00~18:00 Core Flow rina ★★☆
18:00			18:00~19:00 Basic haruka ★★☆	18:00~19:00 Intermediate manami ★★☆	18:00~19:00 Hip & Legs yui ★★☆	18:00~19:00 Waist T.yuka ★★☆		
19:00								
20:00			19:30~20:30 Hip & Legs yui ★★☆	19:30~20:30 Waist minami ★★☆	19:30~20:30 Stretch&Conditioning yui ★★☆	19:30~20:30 Back&Arm T.yuka ★★☆		
21:00			21:00~22:00 Intermediate yui ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm minami ★★☆	21:00~22:00 Basic yui ★★☆	21:00~22:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆		

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

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

	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: 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。