

1月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Wed)	2(Thu)	3(Fri)	4(Sat)	5(Sun)	6(Mon)	7(Tue)	8(Wed)	9(Thu)	10(Fri)	11(Sat)	12(Sun)
9:00					9:00~10:00 Animal Strech T.yuka ★★☆	9:00					9:00~10:00 Waist T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆
10:00						10:00	10:00~11:00 Body Balance rina ★★☆	10:00~11:00 Intermediate yui ★★☆	10:00~11:00 Hip & Legs yui ★★☆	10:00~11:00 Strech&Conditioning arisa ★★☆		
11:00					11:00~12:00 Waist T.yuka ★★☆	11:00					11:00~12:00 Core Flow T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Animal Strech T.yuka ★★☆
12:00						12:00	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★☆	12:00~13:00 Hip & Legs yui ★★☆		12:00~13:00 Body Balance arisa ★★☆		
13:00					13:00~14:00 Back&Arm yui ★★☆	13:00					13:00~14:00 Intermediate manami ★★☆	
14:00						14:00	14:00~15:00 Back&Arm yui ★★☆		14:00~15:00 Basic yui ★★☆			
15:00	closed	closed	closed	closed	15:00~16:00 Basic yui ★★☆	15:00	closed				15:00~16:00 Hip & Legs manami ★★☆	15:00~16:00 Jump Cardio manami ★★★
16:00						16:00						
17:00					17:00~18:00 Hip & Legs arisa ★★☆	17:00					17:00~18:00 Pilates Workout arisa ★★★	17:00~18:00 Waist manami ★★☆
18:00						18:00	18:00~19:00 Back&Arm arisa ★★☆	18:00~19:00 Intermediate arisa ★★☆	18:00~19:00 Waist T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Strech&Conditioning yui ★★☆		
19:00						19:00						
20:00						20:00	19:30~20:30 Basic arisa ★★☆	19:30~20:30 Pilates Workout arisa ★★★	19:30~20:30 Body Balance T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Hip & Legs manami ★★☆		
21:00						21:00	21:00~22:00 Hip & Legs arisa ★★☆	21:00~22:00 Animal Strech arisa ★★☆	21:00~22:00 Core Flow T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Intermediate manami ★★☆		

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

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

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

	27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	31(Fri)
9:00					
10:00		10:00~11:00 Hip & Legs arisa ★★☆	10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm yui ★★☆	10:00~11:00 Animal Stretch arisa ★★☆
11:00					
12:00		12:00~13:00 Body Balance arisa ★★☆	12:00~13:00 Core Flow rina ★★☆	12:00~13:00 Intermediate yui ★★☆	12:00~13:00 Hip & Legs arisa ★★☆
13:00					
14:00		14:00~15:00 Waist manami ★★☆			
15:00	closed				
16:00					
17:00					
18:00		18:00~19:00 Advance manami ★★★		18:00~19:00 Intermediate haruka ★★☆	18:00~19:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆
19:00					
20:00		19:30~20:30 Hip & Legs yui ★★☆	19:30~20:30 Waist manami ★★☆	19:30~20:30 Basic haruka ★★☆	19:30~20:30 Back&Arm yui ★★☆
21:00		21:00~22:00 Back&Arm yui ★★☆	21:00~22:00 Hip & Legs manami ★★☆	21:00~22:00 Intermediate haruka ★★☆	21:00~22:00 Basic yui ★★☆

【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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 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。