

# 1月 Pilates Studio excel 日本橋店 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<br>Waist<br>★★☆<br>ayami            | 9:00   |  |   |   |   | 9:00~10:00<br>Intermediate<br>★★☆<br>momoco   | 9:00~10:00<br>Jump Cardio<br>★★☆<br>yuka     |
| 10:00 |        |        |        |        |  |        | 10:00~11:00<br>Pilates Workout<br>★★★<br>yuuka | 10:00~11:00<br>Intermediate<br>★★☆<br>yuuka   | 10:00~11:00<br>Animal Stretch<br>★★☆<br>yuuka | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>yuuka             |   |  |
| 11:00 |        |        |        |        | 11:00~12:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>ayami        |        |  |   |   |   | 11:00~12:00<br>Waist<br>★★☆<br>momoco         | 11:00~12:00<br>Basic<br>★★☆<br>yuka          |
| 12:00 |        |        |        |        |  |        | 12:00~13:00<br>Basic<br>★★☆<br>yuuka           | 12:00~13:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>yuuka       | 12:00~13:00<br>Body Balance<br>★★☆<br>yuuka   | 12:00~13:00<br>Basic Flow<br>★★☆<br>yuuka           |   |  |
| 13:00 |        |        |        |        | 13:00~14:00<br>Basic<br>★★☆<br>ayami           |        |  |   |   |   | 13:00~14:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>momoco      | 13:00~14:00<br>Intermediate<br>★★☆<br>momoco |
| 14:00 |        |        |        |        |  |        |  |   | 14:00~15:00<br>Intermediate<br>★★☆<br>yuuka   |   |   |  |
| 15:00 | closed | closed | closed | closed |  | closed |  |   |   |   |   | 15:00~16:00<br>Waist<br>★★☆<br>momoco        |
| 16:00 |        |        |        |        |  |        |  |   |   |   |   |  |
| 17:00 |        |        |        |        | 17:00~18:00<br>Pilates Workout<br>★★★<br>yuuka |        |  |   |   |   | 17:00~18:00<br>Pilates Ballet<br>★★☆<br>seina | 17:00~18:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>momoco     |
| 18:00 |        |        |        |        |  |        | 18:00~19:00<br>Jump Cardio<br>★★☆<br>yuka      |   | 18:00~19:00<br>Basic<br>★★☆<br>yuka           | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>ayami             |   |  |
| 19:00 |        |        |        |        |  |        |  |   |   |   |   |  |
| 20:00 |        |        |        |        |  |        | 19:30~20:30<br>Basic<br>★★☆<br>yuka            | 19:30~20:30<br>Pilates Ballet<br>★★☆<br>ayami | 19:30~20:30<br>Waist<br>★★☆<br>yuka           | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>★★★<br>ayami      |   |  |
| 21:00 |        |        |        |        |  |        | 21:00~22:00<br>Hip&Legs<br>★★☆<br>yuka         | 21:00~22:00<br>Advance<br>★★★<br>ayami        | 21:00~22:00<br>Jump Cardio<br>★★☆<br>yuka     | 21:00~22:00<br>Stretch&Conditioning<br>★★☆<br>ayami |   |  |

## Total Body Make

脚・お尻・お腹・二の腕・背中と  
5つのパートに分け、

## 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

## 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

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

|       | 20(Mon) | 21(Tue)                                     | 22(Wed)  | 23(Thu)                                      | 24(Fri)                                     | 25(Sat)                                      | 26(Sun)                                      |
|-------|---------|---|--|--|---|--|--|
| 9:00  |         |   |  |  |   | 9:00~10:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>momoco      | 9:00~10:00<br>Hip&Legs<br>★★☆<br>runa        |
| 10:00 |         | 10:00~11:00<br>Hip&Legs<br>★★☆<br>runa      | 10:00~11:00<br>Basic<br>★★☆<br>runa            | 10:00~11:00<br>Waist<br>★★☆<br>momoco        | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>★★☆<br>yuuka |  |  |
| 11:00 |         |   |  |  |   | 11:00~12:00<br>Intermediate<br>★★☆<br>momoco | 11:00~12:00<br>Body Balance<br>★★☆<br>runa   |
| 12:00 |         | 12:00~13:00<br>Animal Strech<br>★★☆<br>runa | 12:00~13:00<br>Advance<br>★★★<br>runa          | 12:00~13:00<br>Intermediate<br>★★☆<br>momoco | 12:00~13:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>yuuka     |  |  |
| 13:00 |         |   |  |  |   | 13:00~14:00<br>Waist<br>★★☆<br>momoco        | 13:00~14:00<br>Intermediate<br>★★☆<br>momoco |
| 14:00 |         |   |  | 14:00~15:00<br>Basic Flow<br>★★☆<br>yuuka    |   |  |  |
| 15:00 | closed  |   |  |  |   | 15:00~16:00<br>Animal Strech<br>★★☆<br>runa  | 15:00~16:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>momoco     |
| 16:00 |         |   |  |  |   |  |  |
| 17:00 |         |   |  |  |   | 17:00~18:00<br>Advance<br>★★★<br>runa        | 17:00~18:00<br>Waist<br>★★☆<br>momoco        |
| 18:00 |         | 18:00~19:00<br>Waist<br>★★☆<br>yuka         | 18:00~19:00<br>Basic Flow<br>★★☆<br>yuuka      | 18:00~19:00<br>Body Balance<br>★★☆<br>yuuka  | 18:00~19:00<br>Animal Strech<br>★★☆<br>runa |  |  |
| 19:00 |         |   |  |  |   |  |  |
| 20:00 |         | 19:30~20:30<br>Jump Cardio<br>★★☆<br>yuka   | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>★★★<br>yuuka | 19:30~20:30<br>Basic<br>★★☆<br>yuuka         | 19:30~20:30<br>Hip&Legs<br>★★☆<br>runa      |  |  |
| 21:00 |         | 21:00~22:00<br>Hip&Legs<br>★★☆<br>yuka      | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>yuuka        |  | 21:00~22:00<br>Advance<br>★★★<br>runa       |  |  |

|       | 27(Mon) | 28(Tue)                                      | 29(Wed)                                      | 30(Thu)   | 31(Fri)                                      |
|-------|---------|--|--|---|--|
| 9:00  |         |  |  |   |  |
| 10:00 |         | 10:00~11:00<br>Body Balance<br>★★☆<br>yuuka  | 10:00~11:00<br>Intermediate<br>★★☆<br>momoco | 10:00~11:00<br>Stretch&Conditioning<br>★★☆<br>ayami | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>runa       |
| 11:00 |         |  |  |   |  |
| 12:00 |         | 12:00~13:00<br>Animal Strech<br>★★☆<br>yuuka | 12:00~13:00<br>Waist<br>★★☆<br>momoco        | 12:00~13:00<br>Pilates Ballet<br>★★☆<br>ayami       | 12:00~13:00<br>Basic<br>★★☆<br>kanako        |
| 13:00 |         |  |  |   |  |
| 14:00 |         | 14:00~15:00<br>Basic<br>★★☆<br>kanako        |  | 14:00~15:00<br>Hip&Legs<br>★★☆<br>runa              |  |
| 15:00 | closed  |  |  |   |  |
| 16:00 |         |  |  |   |  |
| 17:00 |         |  |  |   |  |
| 18:00 |         | 18:00~19:00<br>Advance<br>★★★<br>runa        | 18:00~19:00<br>Basic<br>★★☆<br>kanako        | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>★★☆<br>runa              | 18:00~19:00<br>Intermediate<br>★★☆<br>kanako |
| 19:00 |         |  |  |   |  |
| 20:00 |         | 19:30~20:30<br>Intermediate<br>★★☆<br>runa   | 19:30~20:30<br>Hip&Legs<br>★★☆<br>runa       | 19:30~20:30<br>Body Balance<br>★★☆<br>yuuka         | 19:30~20:30<br>Basic Flow<br>★★☆<br>yuuka    |
| 21:00 |         | 21:00~22:00<br>Body Balance<br>★★☆<br>runa   | 21:00~22:00<br>Animal Strech<br>★★☆<br>runa  | 21:00~22:00<br>Pilates Workout<br>★★★<br>yuuka      | 21:00~22:00<br>Basic<br>★★☆<br>yuuka         |

【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か月間に3回の無断キャンセルがあった場合は、その後5日間の予約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。