

2月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)	3(Mon)	4(Tue)	5(Wed)	6(Thu)	7(Fri)	8(Sat)	9(Sun)	10(Mon)	11(Tue)	12(Wed)	13(Thu)	14(Fri)	15(Sat)	16(Sun)
9:00	9:00~10:00 極上Yogalates ☆☆☆ runa/ayami/yuuka	9:00~10:00 Fire Work Out ☆☆☆ runa/ayami/yuuka						9:00~10:00 Body Balance ☆☆☆ yuuka	9:00~10:00 Basic ☆☆☆ kanako		9:00~10:00 Intermediate ☆☆☆ momoco				9:00~10:00 Hip&Legs ☆☆☆ yuka	9:00~10:00 Jump Cardio ☆☆☆ yuka
10:00				10:00~11:00 Basic ☆☆☆ kanako	10:00~11:00 Hip&Legs ☆☆☆ seina	10:00~11:00 Intermediate ☆☆☆ yuka	10:00~11:00 Back&Arm ☆☆☆ yuuka					10:00~11:00 Body Balance ☆☆☆ yuuka	10:00~11:00 Waist ☆☆☆ pika	10:00~11:00 Pilates Ballet ☆☆☆ seina		
11:00	11:00~12:00 Fire Work Out ☆☆☆ runa/ayami/yuuka	11:00~12:00 極上Yogalates ☆☆☆ runa/ayami/yuuka						11:00~12:00 Animal Strech ☆☆☆ yuuka	11:00~12:00 Intermediate ☆☆☆ kanako		11:00~12:00 Back&Arm ☆☆☆ momoco				11:00~12:00 Intermediate ☆☆☆ yuka	11:00~12:00 Basic ☆☆☆ yuka
12:00				12:00~13:00 Intermediate ☆☆☆ kanako	12:00~13:00 Body Balance ☆☆☆ ayami	12:00~13:00 Jump Cardio ☆☆☆ yuka	12:00~13:00 Basic Flow ☆☆☆ yuuka					12:00~13:00 Basic ☆☆☆ yuuka	12:00~13:00 Hip&Legs ☆☆☆ pika	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ☆☆☆ seina		
13:00	13:00~14:00 極上Yogalates ☆☆☆ runa/ayami/yuuka	13:00~14:00 Fire Work Out ☆☆☆ runa/ayami/yuuka						13:00~14:00 Basic ☆☆☆ kanako	13:00~14:00 Pilates Workout ☆☆☆ yuuka		13:00~14:00 Basic Flow ☆☆☆ yuuka				13:00~14:00 Pilates Ballet ☆☆☆ ayami	13:00~14:00 Advance ☆☆☆ ayami
14:00						14:00~15:00 Back&Arm ☆☆☆ yuuka							14:00~15:00 Pilates Workout ☆☆☆ yuuka			
15:00	15:00~16:00 Fire Work Out ☆☆☆ runa/ayami/yuuka	15:00~16:00 極上Yogalates ☆☆☆ runa/ayami/yuuka						15:00~16:00 Advance ☆☆☆ ayami	15:00~16:00 Waist ☆☆☆ momoco						15:00~16:00 Pilates Workout ☆☆☆ runa	15:00~16:00 Hip&Legs ☆☆☆ momoco
16:00																
17:00	17:00~18:00 極上Yogalates ☆☆☆ runa/ayami/yuuka	17:00~18:00 Fire Work Out ☆☆☆ runa/ayami/yuuka						17:00~18:00 Pilates Ballet ☆☆☆ ayami	17:00~18:00 Back&Arm ☆☆☆ momoco		17:00~18:00 Basic ☆☆☆ pika				17:00~18:00 Animal Strech ☆☆☆ runa	17:00~18:00 Waist ☆☆☆ momoco
18:00				18:00~19:00 Pilates Workout ☆☆☆ yuuka	18:00~19:00 Pilates Ballet ☆☆☆ ayami	18:00~19:00 Body Balance ☆☆☆ yuuka	18:00~19:00 Basic ☆☆☆ kanako					18:00~19:00 Body Balance ☆☆☆ ayami	18:00~19:00 Animal Strech ☆☆☆ runa	18:00~19:00 Back&Arm ☆☆☆ runa		
19:00																
20:00				19:30~20:30 Animal Strech ☆☆☆ yuuka	19:30~20:30 Basic ☆☆☆ kanako	19:30~20:30 Advance ☆☆☆ ayami	19:30~20:30 Back&Arm ☆☆☆ ayami					19:30~20:30 Intermediate ☆☆☆ runa	19:30~20:30 Waist ☆☆☆ ayami	19:30~20:30 Basic ☆☆☆ yuuka		
21:00				21:00~22:00 Body Balance ☆☆☆ yuuka	21:00~22:00 Intermediate ☆☆☆ kanako	21:00~22:00 Hip&Legs ☆☆☆ ayami	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ☆☆☆ ayami					21:00~22:00 Hip&Legs ☆☆☆ runa	21:00~22:00 Advance ☆☆☆ ayami	21:00~22:00 Basic Flow ☆☆☆ yuuka		

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

【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にお問い合わせ致します。

【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。
- その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。