

# 2月 Pilates Studio excel 名古屋駅 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)
9:00	9:00~10:00 Hip & Legs yui ★★☆	9:00~10:00 Core Flow T.yuka ★★☆
10:00		
11:00	11:00~12:00 Back&Arm yui ★★☆	11:00~12:00 Waist T.yuka ★★☆
12:00		
13:00	13:00~14:00 Intermediate manami ★★☆	13:00~14:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆
14:00		
15:00	15:00~16:00 Waist manami ★★☆	15:00~16:00 Back&Arm yui ★★☆
16:00		
17:00	17:00~18:00 Basic arisa ★★☆	17:00~18:00 Hip & Legs arisa ★★☆
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

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

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

**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

**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

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

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

**【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。