

3月 Pilates Studio excel 名古屋駅 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 Back&Arm T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Waist T.yuka ★★☆	closed					9:00~10:00 Intermediate kanako ★★☆	9:00~10:00 Back&Arm arisa ★★☆						9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Advance rina ★★☆	
10:00				10:00~11:00 Animal Strech haruka ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs yui ★★☆	10:00~11:00 Intermediate haruka ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆			10:00~11:00 Body Balance kyoka ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs yui ★★☆	10:00~11:00 Waist momoco ★★☆	10:00~11:00 Intermediate momoco ★★☆				
11:00	11:00~12:00 Core Flow T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★☆							11:00~12:00 Basic kanako ★★☆	11:00~12:00 Pilates Workout arisa ★★★						11:00~12:00 Waist T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Pilates Ballet rina ★★☆
12:00				12:00~13:00 Intermediate haruka ★★☆	12:00~13:00 Waist yui ★★☆	12:00~13:00 Basic haruka ★★☆	12:00~13:00 Advance arisa ★★★				12:00~13:00 Hip&Legs kyoka ★★☆	12:00~13:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm momoco ★★☆	12:00~13:00 Waist momoco ★★☆			
13:00		13:00~14:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆							13:00~14:00 Waist yui ★★☆	13:00~14:00 Basic kyoka ★★☆							
14:00				14:00~15:00 Basic haruka ★★☆							14:00~15:00 Jump Cardio kyoka ★★★		14:00~15:00 Intermediate momoco ★★☆				
15:00	15:00~16:00 Basic yui ★★☆	15:00~16:00 Hip&Legs yui ★★☆							15:00~16:00 Intermediate kanako ★★☆	15:00~16:00 Hip&Legs kyoka ★★☆						15:00~16:00 Hip&Legs yui ★★☆	15:00~16:00 Body Balance rina ★★☆
16:00																	
17:00	17:00~18:00 Waist yui ★★☆	17:00~18:00 Intermediate yui ★★☆							17:00~18:00 Hip&Legs yui ★★☆	17:00~18:00 Body Balance kyoka ★★☆						17:00~18:00 Back&Arm yui ★★☆	17:00~18:00 Waist rina ★★☆
18:00				18:00~19:00 Pilates Ballet rina ★★☆	18:00~19:00 Back&Arm arisa ★★☆	18:00~19:00 Core Flow T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Intermediate kyoka ★★☆				18:00~19:00 Advance arisa ★★★	18:00~19:00 Back&Arm momoco ★★☆	18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Animal Strech T.yuka ★★☆			
19:00																	
20:00			19:30~20:30 Waist yui ★★☆	19:30~20:30 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	19:30~20:30 Back&Arm T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Jump Cardio kyoka ★★★				19:30~20:30 Hip&Legs arisa ★★☆	19:30~20:30 Intermediate momoco ★★☆	19:30~20:30 Core Flow T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Waist T.yuka ★★☆				
21:00			21:00~22:00 Basic yui ★★☆	21:00~22:00 Pilates Workout arisa ★★★	21:00~22:00 Animal Strech T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Body Balance kyoka ★★☆				21:00~22:00 Back&Arm arisa ★★☆	21:00~22:00 Waist momoco ★★☆	21:00~22:00 Body Balance T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Core Flow T.yuka ★★☆				

	17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)		24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27(Thu)	28(Fri)	29(Sat)	30(Sun)	31(Mon)
9:00				9:00~10:00 Hip&Legs arisa ★★☆		9:00~10:00 Waist T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	9:00						9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Hip&Legs yui ★★☆	
10:00		10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00~11:00 Waist yui ★★☆		10:00~11:00 Pilates Workout arisa ★★★			10:00	10:00~11:00 Intermediate haruka ★★☆	10:00~11:00 Advance rina ★★★	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★☆	10:00~11:00 Basic kanako ★★☆				
11:00				11:00~12:00 Jump Cardio arisa ★★★		11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Animal Strech T.yuka ★★☆	11:00						11:00~12:00 Waist T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Back&Arm yui ★★☆	
12:00		12:00~13:00 Body Balance arisa ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm yui ★★☆		12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★☆			12:00	12:00~13:00 Animal Strech haruka ★★☆	12:00~13:00 Waist rina ★★☆	12:00~13:00 Strech&Conditioning arisa ★★☆	12:00~13:00 Intermediate kanako ★★☆				
13:00				13:00~14:00 Back&Arm arisa ★★☆		13:00~14:00 Intermediate kanako ★★☆		13:00						13:00~14:00 Jump Cardio kyoka ★★★	13:00~14:00 Basic yui ★★☆	
14:00		14:00~15:00 Hip&Legs arisa ★★☆						14:00			14:00~15:00 Back&Arm arisa ★★☆					
15:00	closed			15:00~16:00 Waist yui ★★☆		15:00~16:00 Basic kanako ★★☆	15:00~16:00 Waist rina ★★☆	15:00	closed					15:00~16:00 Hip&Legs kyoka ★★☆	15:00~16:00 Pilates Workout arisa ★★★	
16:00								16:00								
17:00				17:00~18:00 Strech&Conditioning yui ★★☆		17:00~18:00 Intermediate kanako ★★☆	17:00~18:00 Pilates Ballet rina ★★☆	17:00						17:00~18:00 Basic kyoka ★★☆	17:00~18:00 Body Balance arisa ★★☆	
18:00		18:00~19:00 Hip&Legs yui ★★☆	18:00~19:00 Basic kanako ★★☆		18:00~19:00 Animal Strech haruka ★★☆			18:00	18:00~19:00 Intermediate kanako ★★☆	18:00~19:00 Strech&Conditioning yui ★★☆	18:00~19:00 Back&Arm yui ★★☆	18:00~19:00 Intermediate haruka ★★☆				
19:00								19:00								
20:00		19:30~20:30 Back&Arm yui ★★☆	19:30~20:30 Intermediate kanako ★★☆		19:30~20:30 Basic haruka ★★☆			20:00	19:30~20:30 Intermediate kanako ★★☆	19:30~20:30 Waist yui ★★☆	19:30~20:30 Hip&Legs yui ★★☆	19:30~20:30 Animal Strech haruka ★★☆				
21:00		21:00~22:00 Strech&Conditioning yui ★★☆	21:00~22:00 Waist T.yuka ★★☆		21:00~22:00 Intermediate haruka ★★☆			21:00	21:00~22:00 Basic kanako ★★☆	21:00~22:00 Hip&Legs yui ★★☆	21:00~22:00 Pilates Workout arisa ★★★	21:00~22:00 Intermediate haruka ★★☆				

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

- 【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。
 - *レッスンの満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。レッスンの空きが出た場合、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。