

# 3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 Hip&Legs ★★★ runa	9:00~10:00 Back&Arm ★★★ ayami						9:00~10:00 Advance ★★★ runa	9:00~10:00 Pilates Ballet ★★★ ayami						9:00~10:00 Pilates Workout ★★★ yuuka	9:00~10:00 Intermediate ★★★ runa
10:00				10:00~11:00 Waist ★★★ momoco	10:00~11:00 Pilates Ballet ★★★ seina	10:00~11:00 Intermediate ★★★ momoco	10:00~11:00 Animal Stretch ★★★ ayami			10:00	10:00~11:00 Body Balance ★★★ runa	10:00~11:00 Hip&Legs ★★★ seina	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★★ ayami	10:00~11:00 Basic ★★★ yuuka		
11:00	11:00~12:00 Basic ★★★ kanako	11:00~12:00 Body Balance ★★★ ayami						11:00~12:00 Intermediate ★★★ ayami	11:00~12:00 Body Balance ★★★ ayami	11:00					11:00~12:00 Basic Flow ★★★ yuuka	11:00~12:00 Hip&Legs ★★★ runa
12:00				12:00~13:00 Back&Arm ★★★ momoco	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ★★★ seina	12:00~13:00 Waist ★★★ momoco	12:00~13:00 Basic ★★★ ayami			12:00	12:00~13:00 Animal Stretch ★★★ runa	12:00~13:00 Intermediate ★★★ kanako	12:00~13:00 Advance ★★★ ayami	12:00~13:00 Back&Arm ★★★ yuuka		
13:00	13:00~14:00 Intermediate ★★★ kanako	13:00~14:00 Pilates Workout ★★★ runa						13:00~14:00 Animal Stretch ★★★ ayami	13:00~14:00 Basic ★★★ runa	13:00					13:00~14:00 Body Balance ★★★ runa	13:00~14:00 Animal Stretch ★★★ runa
14:00				14:00~15:00 Basic Flow ★★★ yuuka		14:00~15:00 Advance ★★★ ayami				14:00	14:00~15:00 Pilates Workout ★★★ yuuka		14:00~15:00 Basic ★★★ kanako			
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ★★★ momoco	15:00~16:00 Intermediate ★★★ kanako	closed					15:00~16:00 Basic ★★★ yuuka	15:00~16:00 Back&Arm ★★★ momoco	15:00	closed				15:00~16:00 Intermediate ★★★ kanako	15:00~16:00 Basic ★★★ kanako
16:00										16:00						
17:00	17:00~18:00 Waist ★★★ momoco	17:00~18:00 Basic ★★★ kanako						17:00~18:00 Body Balance ★★★ yuuka	17:00~18:00 Waist ★★★ momoco	17:00					17:00~18:00 Basic ★★★ kanako	17:00~18:00 Intermediate ★★★ kanako
18:00				18:00~19:00 Body Balance ★★★ yuuka	18:00~19:00 Pilates Workout ★★★ yuuka	18:00~19:00 Back&Arm ★★★ ayami	18:00~19:00 Basic ★★★ runa			18:00	18:00~19:00 Basic Flow ★★★ yuuka	18:00~19:00 Hip&Legs ★★★ runa	18:00~19:00 Intermediate ★★★ runa	18:00~19:00 Basic ★★★ kanako		
19:00										19:00						
20:00				19:30~20:30 Waist ★★★ ayami	19:30~20:30 Hip&Legs ★★★ runa	19:30~20:30 Intermediate ★★★ yuuka	19:30~20:30 Basic Flow ★★★ yuuka			20:00	19:30~20:30 Body Balance ★★★ ayami	19:30~20:30 Basic ★★★ yuuka	19:30~20:30 Animal Stretch ★★★ runa	19:30~20:30 Back&Arm ★★★ ayami		
21:00				21:00~22:00 Basic ★★★ ayami	21:00~22:00 Intermediate ★★★ runa	21:00~22:00 Animal Stretch ★★★ yuuka	21:00~22:00 Body Balance ★★★ yuuka			21:00	21:00~22:00 Waist ★★★ ayami	21:00~22:00 Pilates Workout ★★★ yuuka	21:00~22:00 Body Balance ★★★ runa	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★★ ayami		

	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 Waist ★★☆ momoco		9:00~10:00 Waist ★★☆ ayami	9:00~10:00 Intermediate ★★☆ yuuka	9:00						9:00~10:00 Advance ★★★ runa	9:00~10:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	
10:00		10:00~11:00 Waist ★★☆ yuka	10:00~11:00 Basic Flow ★★☆ yuuka		10:00~11:00 Basic ★★☆ yuuka			10:00	10:00~11:00 Jump Cardio ★★★ yuka	10:00~11:00 Pilates Ballet ★★☆ seina	10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ momoco	10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ yuka				
11:00				11:00~12:00 Hip&Legs ★★☆ ayami		11:00~12:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	11:00~12:00 Body Balance ★★☆ yuuka	11:00						11:00~12:00 Back&Arm ★★☆ yuuka	11:00~12:00 Intermediate ★★☆ ayami	
12:00		12:00~13:00 Jump Cardio ★★★ yuka	12:00~13:00 Animal Stretch ★★☆ yuuka		12:00~13:00 Body Balance ★★☆ yuuka			12:00	12:00~13:00 Basic Flow ★★☆ yuuka	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ runa	12:00~13:00 Waist ★★☆ momoco	12:00~13:00 Basic ★★☆ runa				
13:00				13:00~14:00 Basic ★★☆ ayami		13:00~14:00 Basic Flow ★★☆ yuuka	13:00~14:00 Back&Arm ★★☆ runa	13:00						13:00~14:00 Basic ★★☆ yuuka	13:00~14:00 Animal Stretch ★★☆ runa	
14:00		14:00~15:00 Back&Arm ★★☆ yuuka						14:00	14:00~15:00 Hip&Legs ★★☆ runa			14:00~15:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami				
15:00	closed			15:00~16:00 Back&Arm ★★☆ yuuka		15:00~16:00 Hip&Legs ★★☆ runa	15:00~16:00 Pilates Workout ★★★ ayami	15:00	closed					15:00~16:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	15:00~16:00 Waist ★★☆ momoco	closed
16:00								16:00								
17:00				17:00~18:00 Intermediate ★★☆ yuuka		17:00~18:00 Advance ★★★ runa	17:00~18:00 Animal Stretch ★★☆ ayami	17:00						17:00~18:00 Pilates Ballet ★★★ ayami	17:00~18:00 Back&Arm ★★★ momoco	
18:00		18:00~19:00 Pilates Workout ★★★ yuuka	18:00~19:00 Basic ★★☆ ayami		18:00~19:00 Intermediate ★★☆ runa			18:00	18:00~19:00 Animal Stretch ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Hip&Legs ★★★ ayami	18:00~19:00 Body Balance ★★☆ ayami	18:00~19:00 Back&Arm ★★★ yuuka				
19:00								19:00								
20:00		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	19:30~20:30 Advance ★★★ ayami		19:30~20:30 Back&Arm ★★★ momoco			20:00	19:30~20:30 Waist ★★★ momoco	19:30~20:30 Basic ★★☆ yuuka	19:30~20:30 Basic Flow ★★☆ yuuka	19:30~20:30 Pilates Ballet ★★★ ayami				
21:00		21:00~22:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	21:00~22:00 Body Balance ★★☆ runa		21:00~22:00 Waist ★★☆ momoco			21:00	21:00~22:00 Intermediate ★★★ momoco	21:00~22:00 Pilates Workout ★★★ yuuka	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ 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。
- 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。