

# 4月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

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

	7(Mon)	8(Tue)	9(Wed)	10(Thu)	11(Fri)	12(Sat)	13(Sun)
9:00						9:00~10:00 Intermediate ☆☆☆ yuuka	9:00~10:00 Waist ☆☆☆ ayami
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs ☆☆☆ runa	10:00~11:00 Waist ☆☆☆ yuka	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ☆☆☆ momoco	10:00~11:00 Pilates Workout ☆☆☆ yuuka		
11:00						11:00~12:00 Pilates Ballet ☆☆☆ ayami	11:00~12:00 Body Balance ☆☆☆ yuuka
12:00		12:00~13:00 Intermediate ☆☆☆ runa	12:00~13:00 Jump Cardio ☆☆☆ yuka	12:00~13:00 Back&Arm ☆☆☆ momoco	12:00~13:00 Basic ☆☆☆ yuuka		
13:00						13:00~14:00 Hip&Legs ☆☆☆ ayami	13:00~14:00 Basic Flow ☆☆☆ yuuka
14:00		14:00~15:00 Waist ☆☆☆ ayami		14:00~15:00 Body Balance ☆☆☆ ayami			
15:00	closed					15:00~16:00 Stretch&Conditioning ☆☆☆ momoco	15:00~16:00 Waist ☆☆☆ momoco
16:00							
17:00						17:00~18:00 Back&Arm ☆☆☆ momoco	17:00~18:00 Intermediate ☆☆☆ momoco
18:00		18:00~19:00 Pilates Ballet ☆☆☆ ayami	18:00~19:00 Animal Stretch ☆☆☆ ayami	18:00~19:00 Advance ☆☆☆ ayami	18:00~19:00 Body Balance ☆☆☆ runa		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Body Balance ☆☆☆ yuuka	19:30~20:30 Pilates Workout ☆☆☆ yuuka	19:30~20:30 Back&Arm ☆☆☆ runa	19:30~20:30 Animal Stretch ☆☆☆ runa		
21:00		21:00~22:00 Basic Flow ☆☆☆ yuuka	21:00~22:00 Basic ☆☆☆ yuuka	21:00~22:00 Intermediate ☆☆☆ runa	21:00~22:00 Hip&Legs ☆☆☆ runa		

## 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

## 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

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

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

	28(Mon)	29(Tue)	30(Wed)
9:00		9:00~10:00 Animal Stretch ★★☆ pika	
10:00			10:00~11:00 Waist ★★☆ ayami
11:00		11:00~12:00 Waist ★★☆ pika	
12:00			12:00~13:00 Basic ★★☆ ayami
13:00		13:00~14:00 Basic ★★☆ kanako	
14:00			
15:00	closed	15:00~16:00 Body Balance ★★☆ runa	
16:00			
17:00		17:00~18:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	
18:00			18:00~19:00 Advance ★★★ runa
19:00			
20:00			19:30~20:30 Basic ★★☆ kanako
21:00			21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ kanako

#### 【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。  
\*特にマンズリー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。