

4月 Pilates Studio excel 藤が丘店 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 CoreFrow T.yuka ★★★	9:00~10:00 Hip & Legs yui ★★★
10:00	10:00~11:00 Basic minika ★★★	10:00~11:00 Body Balance arisa ★★★	10:00~11:00 Intermediate minika ★★★	10:00~11:00 Animal Strech arisa ★★★		
11:00					11:00~12:00 Waist T.yuka ★★★	11:00~12:00 Strech&Conditioning yui ★★★
12:00	12:00~13:00 Intermediate minika ★★★	12:00~13:00 Hip & Legs arisa ★★★	12:00~13:00 Basic minika ★★★	12:00~13:00 Advance arisa ★★★		
13:00					13:00~14:00 Jump Cardio kyoka ★★★	13:00~14:00 Intermediate minika ★★★
14:00		14:00~15:00 Strech&Conditioning arisa ★★★		14:00~15:00 Body Balance arisa ★★★		
15:00					15:00~16:00 Hip & Legs kyoka ★★★	15:00~16:00 Back&Arm yui ★★★
16:00						
17:00					17:00~18:00 Body Balance kyoka ★★★	17:00~18:00 Basic minika ★★★
18:00	18:00~19:00 Body Balance kyoka ★★★		18:00~19:00 Basic rina ★★★			
19:00		19:00~20:00 Advance kyoka ★★★	19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★★	19:00~20:00 Waist rina ★★★		
20:00	19:30~20:30 Hip & Legs kyoka ★★★					
21:00	21:00~22:00 Jump Cardio kyoka ★★★	21:00~22:00 Body Balance kyoka ★★★	21:00~22:00 Hip & Legs arisa ★★★	21:00~22:00 Back&Arm rina ★★★		

	7(Mon)	8(Tue)	9(Wed)	10(Thu)	11(Fri)	12(Sat)	13(Sun)
9:00						9:00~10:00 Anniversary Strech rina ★★★	9:00~10:00 Body Balance kyoka ★★★
10:00		10:00~11:00 Intermediate minika ★★★	10:00~11:00 Back&Arm kanako ★★★	10:00~11:00 Basic ayana ★★★	10:00~11:00 Intermediate kanako ★★★		
11:00						11:00~12:00 Back&Arm rina ★★★	11:00~12:00 Anniversary Body Make kyoka ★★★
12:00		12:00~13:00 Basic minika ★★★	12:00~13:00 Basic kanako ★★★	12:00~13:00 Intermediate ayana ★★★	12:00~13:00 Back&Arm kanako ★★★		
13:00						13:00~14:00 Basic minika ★★★	13:00~14:00 Intermediate minika ★★★
14:00			14:00~15:00 Intermediate kanako ★★★			14:00~15:00 Waist yui ★★★	
15:00	closed					15:00~16:00 Anniversary Body Make kyoka ★★★	15:00~16:00 Hip & Legs kyoka ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Animal Strech kyoka ★★★	17:00~18:00 Basic minika ★★★
18:00		18:00~19:00 Animal Strech arisa ★★★			18:00~19:00 Back&Arm rina ★★★		
19:00			19:00~20:00 Waist T.yuka ★★★		19:00~20:00 Hip & Legs yui ★★★		
20:00		19:30~20:30 Back&Arm arisa ★★★		19:30~20:30 Strech&Conditioning rina ★★★			
21:00		21:00~22:00 Hip & Legs arisa ★★★	21:00~22:00 CoreFrow T.yuka ★★★	21:00~22:00 Advance arisa ★★★	21:00~22:00 Strech&Conditioning yui ★★★		

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 Jump Cardio kyoka ★★★	9:00~10:00 Waist T.yuka ★★☆
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm tomo ★★★	10:00~11:00 Intermediate minika ★★★	10:00~11:00 Animal Stretch kyoka ★★☆			
11:00						11:00~12:00 Hip & Legs kyoka ★★☆	11:00~12:00 CoreFrow T.yuka ★★★
12:00	12:00~13:00 Hip & Legs arisa ★★☆	12:00~13:00 Pilates Workout tomo ★★★	12:00~13:00 Basic minika ★★☆	12:00~13:00 Anniversary Body Make kyoka ★★★			
13:00						13:00~14:00 Waist yui ★★☆	13:00~14:00 Intermediate ayana ★★☆
14:00		14:00~15:00 Body Balance kyoka ★★★		14:00~15:00 Back&Arm kyoka ★★★			
15:00	closed					15:00~16:00 Body Balance kyoka ★★★	15:00~16:00 Basic ayana ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆	
18:00	18:00~19:00 Body Balance rina ★★★		18:00~19:00 Pilates Ballet rina ★★★				
19:00		19:00~20:00 Hip & Legs kyoka ★★★		18:00~19:00 Basic minika ★★☆			
20:00	19:30~20:30 Anniversary Stretch rina ★★★		19:30~20:30 Advance rina ★★★				
21:00	21:00~22:00 Waist rina ★★★	21:00~22:00 Anniversary Body Make kyoka ★★★	21:00~22:00 Hip & Legs arisa ★★★	21:00~22:00 Intermediate minika ★★★			

	21(Mon)	22(Tue)	23(Wed)	24(Thu)	25(Fri)	26(Sat)	27(Sun)
9:00						9:00~10:00 Back&Arm kyoka ★★★	9:00~10:00 Pilates Ballet rina ★★★
10:00		10:00~11:00 CoreFrow T.yuka ★★★	10:00~11:00 Stretch&Conditioning tomo ★★☆	10:00~11:00 Waist yui ★★★	10:00~11:00 Back&Arm tomo ★★★		
11:00						11:00~12:00 Hip & Legs yui ★★★	11:00~12:00 Waist yui ★★★
12:00		12:00~13:00 Waist T.yuka ★★★	12:00~13:00 Back&Arm tomo ★★★	12:00~13:00 Hip & Legs yui ★★★	12:00~13:00 Pilates Workout tomo ★★★		
13:00						13:00~14:00 Body Balance kyoka ★★★	13:00~14:00 Hip & Legs yui ★★★
14:00						14:00~15:00 Body Balance T.yuka ★★★	
15:00	closed					15:00~16:00 Intermediate minika ★★★	15:00~16:00 Basic minika ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Basic minika ★★★	17:00~18:00 Intermediate minika ★★★
18:00		18:00~19:00 Intermediate ayana ★★★	18:00~19:00 Intermediate ayana ★★★	18:00~19:00 CoreFrow rina ★★★	18:00~19:00 Stretch&Conditioning yui ★★★		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Basic ayana ★★★	19:30~20:30 Basic ayana ★★★	19:30~20:30 Back&Arm rina ★★★	19:30~20:30 Waist yui ★★★		
21:00		21:00~22:00 Back&Arm arisa ★★★	21:00~22:00 Intermediate ayana ★★★	21:00~22:00 Pilates Workout arisa ★★★	21:00~22:00 Hip & Legs yui ★★★		

	28(Mon)	29(Tue)	30(Wed)
9:00		9:00~10:00 Body Balance rina ★★★	
10:00			10:00~11:00 Anniversary Stretch rina ★★★
11:00		11:00~12:00 Waist rina ★★★	
12:00			12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★★
13:00		13:00~14:00 Intermediate minika ★★★	
14:00			
15:00	closed	15:00~16:00 Basic ayana ★★★	
16:00			
17:00		17:00~18:00 Intermediate minika ★★★	
18:00			18:00~19:00 Intermediate minika ★★★
19:00			
20:00			19:30~20:30 Basic minika ★★★
21:00			21:00~22:00 Intermediate minika ★★★

【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。
- TEL052-715-5250 (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。