

5月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

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

	5(Mon)	6(Tue)	7(Wed)	8(Thu)	9(Fri)	10(Sat)	11(Sun)
9:00		9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ ayami				9:00~10:00 Body Balance ★★☆ runa	9:00~10:00 Jump Cardio ★★★ runa
10:00			10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ momoco	10:00~11:00 Basic ★★☆ yuka	10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ yuka		
11:00		11:00~12:00 Advance ★★★ ayami				11:00~12:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	11:00~12:00 Intermediate ★★☆ runa
12:00			12:00~13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ momoco	12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ yuka	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ yuka		
13:00		13:00~14:00 Body Balance ★★☆ runa				13:00~14:00 Basic ★★☆ runa	13:00~14:00 Back&Arm ★★☆ ayami
14:00				14:00~15:00 Waist ★★☆ yuka			
15:00	closed	15:00~16:00 Hip&Legs ★★☆ pika				15:00~16:00 Animal Stretch ★★☆ ayami	15:00~16:00 Waist ★★☆ momoco
16:00							
17:00		17:00~18:00 Basic ★★☆ pika				17:00~18:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	17:00~18:00 Stretch&Conditioning ★★☆ momoco
18:00			18:00~19:00 Pilates Workout ★★★ runa	18:00~19:00 Intermediate ★★☆ runa	18:00~19:00 Animal Stretch ★★☆ ayami		
19:00							
20:00			19:30~20:30 Pilates Ballet ★★☆ ayami	19:30~20:30 Hip&Legs ★★☆ runa	19:30~20:30 Waist ★★☆ ayami		
21:00			21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ ayami	21:00~22:00 Basic ★★☆ runa	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami		

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

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

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

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						9:00~10:00 Pilates Workout ★★★ ayami
10:00		10:00~11:00 Intermediate ★★★ yuka	10:00~11:00 Basic Flow ★★★ kanako	10:00~11:00 Back&Arm ★★★ runa	10:00~11:00 Body Balance ★★★ runa	
11:00						11:00~12:00 Basic ★★★ kanako
12:00		12:00~13:00 Waist ★★★ yuka	12:00~13:00 Advance ★★★ ayami	12:00~13:00 Animal Stretch ★★★ runa	12:00~13:00 Hip&Legs ★★★ runa	
13:00						13:00~14:00 Intermediate ★★★ kanako
14:00		14:00~15:00 Body Balance ★★★ ayami		14:00~15:00 Balance Disc ★★★ ayami		
15:00						15:00~16:00 Back&Arm ★★★ momoco
16:00						
17:00						17:00~18:00 Stretch&Conditioning ★★★ momoco
18:00		18:00~19:00 Hip&Legs ★★★ ayami	18:00~19:00 Balance Disc ★★★ runa	18:00~19:00 Advance ★★★ ayami	18:00~19:00 Basic Flow ★★★ kanako	
19:00						
20:00		19:30~20:30 Balance Disc ★★★ runa	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ★★★ momoco	19:30~20:30 Basic ★★★ kanako	19:30~20:30 Back&Arm ★★★ kanako	
21:00		21:00~22:00 Jump Cardio ★★★ runa	21:00~22:00 Waist ★★★ momoco	21:00~22:00 Intermediate ★★★ kanako	21:00~22:00 Basic ★★★ 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。