

5月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Thu)	2(Fri)	3(Sat)	4(Sun)
9:00			9:00~10:00 Core Flow T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆
10:00	10:00~11:00 Waist yui ★★☆	10:00~11:00 Body Balance haruka ★★☆		
11:00			11:00~12:00 Waist T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★☆
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆	12:00~13:00 Jump Cardio haruka ★★★		
13:00				13:00~14:00 Intermediate ayana ★★☆
14:00	14:00~15:00 Back&Arm yui ★★☆			
15:00			15:00~16:00 Hip&Legs yui ★★☆	15:00~16:00 Basic ayana ★★☆
16:00				
17:00			17:00~18:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆	17:00~18:00 Intermediate ayana ★★☆
18:00	18:00~19:00 Animal Strech T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs yui ★★☆		
19:00				
20:00	19:30~20:30 Body Balance T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Back&Arm yui ★★☆		
21:00	21:00~22:00 Core Flow T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Waist yui ★★☆		

	5(Mon)	6(Tue)	7(Wed)	8(Thu)	9(Fri)	10(Sat)	11(Sun)
9:00		9:00~10:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆				9:00~10:00 Intermediate kanako ★★☆	9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆
10:00			10:00~11:00 Intermediate ayana ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm kanako ★★☆		
11:00		11:00~12:00 Pilates Workout arisa ★★★				11:00~12:00 Back&Arm kanako ★★☆	11:00~12:00 Core Flow T.yuka ★★☆
12:00			12:00~13:00 Basic ayana ★★☆	12:00~13:00 Body Balance arisa ★★☆	12:00~13:00 Intermediate kanako ★★☆		
13:00		13:00~14:00 Back&Arm kanako ★★☆				13:00~14:00 Basic ayana ★★☆	13:00~14:00 Intermediate ayana ★★☆
14:00				14:00~15:00 Intermediate ayana ★★☆			
15:00	closed	15:00~16:00 Intermediate kanako ★★☆				15:00~16:00 Waist yui ★★☆	15:00~16:00 Basic ayana ★★☆
16:00							
17:00		17:00~18:00 Back&Arm kanako ★★☆				17:00~18:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆	17:00~18:00 Intermediate ayana ★★☆
18:00			18:00~19:00 Intermediate kanako ★★☆	18:00~19:00 Basic ayana ★★☆	18:00~19:00 Intermediate ayana ★★☆		
19:00							
20:00			19:30~20:30 Back&Arm kanako ★★☆	19:30~20:30 Intermediate kanako ★★☆	19:30~20:30 Basic ayana ★★☆		
21:00			21:00~22:00 Back&Arm kanako ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm kanako ★★☆	21:00~22:00 Intermediate ayana ★★☆		

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

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)
9:00						9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Hip&Legs arisa ★★☆
10:00		10:00~11:00 Intermediate mitsuki ★★☆		10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★☆	10:00~11:00 Basic minika ★☆☆		
11:00						11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Jump Cardio arisa ★★★★
12:00		12:00~13:00 Basic mitsuki ★★☆		12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★★	12:00~13:00 Intermediate minika ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Basic ayana ★☆☆	13:00~14:00 Intermediate ayana ★★☆
14:00		14:00~15:00 Body Balance sorane ★★☆		14:00~15:00 Intermediate ayana ★★☆			
15:00	closed					15:00~16:00 Hip&Legs yui ★★☆	15:00~16:00 Basic ayana ★☆☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Waist yui ★★☆	17:00~18:00 Intermediate mitsuki ★★☆
18:00		18:00~19:00 Body Balance sorane ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs arisa ★★☆	18:00~19:00 Basic ayana ★★☆	18:00~19:00 Back&Arm yui ★★☆		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Basic ayana ★★☆	19:30~20:30 Advance arisa ★★★	19:30~20:30 Core Flow T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Waist yui ★★☆		
21:00		21:00~22:00 Intermediate ayana ★★☆	21:00~22:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	21:00~22:00 Body Balance T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Hip&Legs yui ★★☆		

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						9:00~10:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆
10:00		10:00~11:00 Waist T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs yui ★★☆	10:00~11:00 Intermediate ayana ★★☆	10:00~11:00 Body Balance sorane ★★☆	
11:00						11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★☆
12:00		12:00~13:00 Core Flow T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Waist yui ★★☆	12:00~13:00 Basic ayana ★★☆	12:00~13:00 Intermediate sorane ★★☆	
13:00						13:00~14:00 Intermediate ayana ★★☆
14:00		14:00~15:00 Intermediate mitsuki ★★☆		14:00~15:00 Intermediate minika ★★☆		
15:00	closed					15:00~16:00 Waist yui ★★☆
16:00						
17:00						17:00~18:00 Hip&Legs yui ★★☆
18:00		18:00~19:00 Intermediate mitsuki ★★☆	18:00~19:00 Back&Arm arisa ★★☆	18:00~19:00 Intermediate minika ★★☆	18:00~19:00 Basic ayana ★★☆	
19:00						
20:00		19:30~20:30 Basic ayana ★★☆	19:30~20:30 Intermediate ayana ★★☆	19:30~20:30 Basic minika ★★☆	19:30~20:30 Waist yui ★★☆	
21:00		21:00~22:00 Intermediate ayana ★★☆	21:00~22:00 Basic mitsuki ★★☆	21:00~22:00 Pilates Workout arisa ★★★	21:00~22:00 Hip&Legs yui ★★☆	

【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カ月に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。
- WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。