

# 6月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

|       | 1(Sun)                                        |  | 2(Mon)                                        | 3(Tue)                                     | 4(Wed)                                        | 5(Thu)                                                | 6(Fri)                                  | 7(Sat)                                       | 8(Sun)                                     |       | 9(Mon)                                       | 10(Tue)                                      | 11(Wed)                                      | 12(Thu)                                        | 13(Fri)                                    | 14(Sat)                                      | 15(Sun)                                               |                                                       |                           |
|-------|-----------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| 9:00  | 9:00～10:00<br>Hip & Legs<br>yui<br>★★☆        |  | closed                                        |                                            |                                               |                                                       |                                         | 9:00～10:00<br>Hip & Legs<br>minika<br>★★☆    | 9:00～10:00<br>Core Flow<br>T.yuka<br>★★☆   |       |                                              |                                              |                                              |                                                |                                            | 9:00～10:00<br>Body Balance<br>sorane<br>★★☆  | 9:00～10:00<br>Body Balance<br>sorane<br>★★☆           | Total Body Make                                       |                           |
| 10:00 |                                               |  |                                               | 10:00～11:00<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆ | 10:00～11:00<br>Hip & Legs<br>tomo<br>★★☆      | 10:00～11:00<br>Jump Cardio<br>arisa<br>★★★            | 10:00～11:00<br>Waist<br>yui<br>★★☆      |                                              |                                            |       | 10:00                                        | 10:00～11:00<br>Waist<br>yui<br>★★☆           | 10:00～11:00<br>Body Balance<br>sorane<br>★★☆ | 10:00～11:00<br>Hip & Legs<br>arisa<br>★★☆      | 10:00～11:00<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆ |                                              |                                                       | 脚・お尻・お腹・二の腕・背中と<br>5つのパートに分け、<br>全身をバランスよく鍛えるプログラム    |                           |
| 11:00 | 11:00～12:00<br>Waist<br>yui<br>★★☆            |  |                                               |                                            |                                               |                                                       |                                         | 11:00～12:00<br>Intermediate<br>minika<br>★★☆ | 11:00～12:00<br>Waist<br>T.yuka<br>★★☆      |       |                                              |                                              |                                              |                                                |                                            | 11:00～12:00<br>Body Balance<br>sorane<br>★★☆ | 11:00～12:00<br>stretch & Conditioning<br>ayana<br>★☆☆ | Partial Body Make                                     |                           |
| 12:00 |                                               |  |                                               | 12:00～13:00<br>Basic<br>sara<br>★★☆        | 12:00～13:00<br>Pilates Workout<br>tomo<br>★★★ | 12:00～13:00<br>Stretch & Conditioning<br>arisa<br>★★☆ | 12:00～13:00<br>Back & Arm<br>yui<br>★★☆ |                                              |                                            |       | 12:00                                        | 12:00～13:00<br>Back & Arm<br>yui<br>★★☆      | 12:00～13:00<br>Body Balance<br>sorane<br>★★☆ | 12:00～13:00<br>Pilates Workout<br>arisa<br>★★★ | 12:00～13:00<br>Basic<br>sara<br>★★☆        |                                              |                                                       | 気になる部分を<br>集中的に鍛える部位別プログラム                            |                           |
| 13:00 | 13:00～14:00<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆    |  |                                               |                                            |                                               |                                                       |                                         | 13:00～14:00<br>Body Balance<br>sorane<br>★★☆ | 13:00～14:00<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆ |       |                                              | 13:00                                        |                                              |                                                |                                            |                                              | 13:00～14:00<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆            | 13:00～14:00<br>Body Balance<br>sorane<br>★★☆          | Conditioning              |
| 14:00 |                                               |  |                                               |                                            | 14:00～15:00<br>Basic<br>sara<br>★★☆           |                                                       |                                         | 14:00～15:00<br>Hip & Legs<br>minika<br>★★☆   |                                            |       |                                              | 14:00                                        |                                              | 14:00～15:00<br>Basic<br>sara<br>★★☆            |                                            | 14:00～15:00<br>Waist<br>T.yuka<br>★★☆        |                                                       |                                                       | 骨格を鍛えながら<br>調整するプログラム     |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>Intermediate<br>mitsuki<br>★★☆ |  |                                               |                                            |                                               |                                                       |                                         | 15:00～16:00<br>Hip & Legs<br>minika<br>★★☆   | 15:00～16:00<br>Basic<br>sara<br>★★☆        |       |                                              | 15:00                                        |                                              |                                                |                                            |                                              | 15:00～16:00<br>Basic<br>mitsuki<br>★★☆                | 15:00～16:00<br>Intermediate<br>ayana<br>★★☆           | Other                     |
| 16:00 |                                               |  |                                               |                                            |                                               |                                                       |                                         |                                              |                                            |       |                                              | 16:00                                        |                                              |                                                |                                            |                                              |                                                       |                                                       | ニーズに合わせて<br>選べるプログラム      |
| 17:00 | 17:00～18:00<br>Basic<br>sara<br>★★☆           |  |                                               |                                            |                                               |                                                       |                                         | 17:00～18:00<br>Basic<br>sorane<br>★★☆        | 17:00～18:00<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆ |       |                                              | 17:00                                        |                                              |                                                |                                            |                                              | 17:00～18:00<br>Intermediate<br>mitsuki<br>★★☆         | 17:00～18:00<br>Stretch & Conditioning<br>ayana<br>★☆☆ | ★マークが多くなるほど<br>運動量が高くなります |
| 18:00 |                                               |  |                                               | 18:00～19:00<br>Back & Arms<br>arisa<br>★★☆ |                                               | 18:00～19:00<br>Basic<br>sara<br>★★☆                   |                                         |                                              |                                            |       | 18:00                                        | 18:00～19:00<br>Body Balance<br>sorane<br>★★☆ |                                              | 18:00～19:00<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆     |                                            |                                              |                                                       |                                                       |                           |
| 19:00 |                                               |  |                                               |                                            |                                               |                                                       |                                         |                                              |                                            | 19:00 |                                              |                                              |                                              |                                                |                                            |                                              |                                                       |                                                       |                           |
| 20:00 |                                               |  | 19:30～20:30<br>Animal Stretch<br>arisa<br>★★☆ | 19:30～20:30<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆ | 19:30～20:30<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆    | 19:30～20:30<br>Body Balance<br>sorane<br>★★☆          |                                         |                                              |                                            | 20:00 | 19:30～20:30<br>Body Balance<br>sorane<br>★★☆ | 19:30～20:30<br>Basic<br>sara<br>★☆☆          | 19:30～20:30<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆   | 19:30～20:30<br>Basic<br>mitsuki<br>★★☆         |                                            |                                              |                                                       |                                                       |                           |
| 21:00 |                                               |  | 21:00～22:00<br>Hip & Legs<br>arisa<br>★★☆     | 21:00～22:00<br>Basic<br>sara<br>★★☆        | 21:00～22:00<br>Body Balance<br>sorane<br>★★☆  | 21:00～22:00<br>Basic<br>sorane<br>★★☆                 |                                         |                                              |                                            | 21:00 | 21:00～22:00<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆   | 21:00～22:00<br>Intermediate<br>sara<br>★★☆   | 21:00～22:00<br>Basic<br>sara<br>★★☆          | 21:00～22:00<br>Intermediate<br>mitsuki<br>★★☆  |                                            |                                              |                                                       |                                                       |                           |

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

|       | 23(Mon) | 24(Tue)                                          | 25(Wed)                                 | 26(Thu)                                   | 27(Fri)                                   | 28(Sat)                                  | 29(Sun)                                    |       | 30(Mon) |
|-------|---------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|---------|
| 9:00  | closed  |                                                  |                                         |                                           |                                           | 9:00～10:00<br>Intermediate minika<br>★★☆ | 9:00～10:00<br>Waist T.yuka<br>★★☆          | 9:00  | closed  |
| 10:00 |         | 10:00～11:00<br>Pilates Workout yui<br>★★★        | 10:00～11:00<br>Intermediate sara<br>★★☆ | 10:00～11:00<br>Body Balance sorane<br>★★☆ | 10:00～11:00<br>Back & Arm arisa<br>★★☆    |                                          |                                            | 10:00 |         |
| 11:00 |         |                                                  |                                         |                                           |                                           | 11:00～12:00<br>Hip & Legs minika<br>★★☆  | 11:00～12:00<br>Back & Arm T.yuka<br>★★☆    | 11:00 |         |
| 12:00 |         | 12:00～13:00<br>Stretch & Conditioning yui<br>★★☆ | 12:00～13:00<br>Basic sara<br>★★☆        | 12:00～13:00<br>Body Balance sorane<br>★★☆ | 12:00～13:00<br>Advance arisa<br>★★★       |                                          |                                            | 12:00 |         |
| 13:00 |         |                                                  |                                         |                                           |                                           | 13:00～14:00<br>Intermediate sara<br>★★☆  | 13:00～14:00<br>Intermediate mitsuki<br>★★☆ | 13:00 |         |
| 14:00 |         |                                                  | 14:00～15:00<br>Intermediate sara<br>★★☆ |                                           | 14:00～15:00<br>Hip & Legs arisa<br>★★☆    |                                          |                                            | 14:00 |         |
| 15:00 |         |                                                  |                                         |                                           |                                           | 15:00～16:00<br>Hip & Legs minika<br>★★☆  | 15:00～16:00<br>Basic mitsuki<br>★★☆        | 15:00 |         |
| 16:00 |         |                                                  |                                         |                                           |                                           |                                          |                                            | 16:00 |         |
| 17:00 |         |                                                  |                                         |                                           |                                           | 17:00～18:00<br>Basic sara<br>★★☆         | 17:00～18:00<br>Body Balance sorane<br>★★☆  | 17:00 |         |
| 18:00 |         | 18:00～19:00<br>Body Balance sorane<br>★★☆        | 18:00～19:00<br>Hip & Legs minika<br>★★☆ |                                           | 18:00～19:00<br>Body Balance sorane<br>★★☆ |                                          |                                            | 18:00 |         |
| 19:00 |         |                                                  |                                         |                                           |                                           |                                          |                                            | 19:00 |         |
| 20:00 |         | 19:30～20:30<br>Basic sara<br>★★☆                 | 19:30～20:30<br>Basic minika<br>★★☆      | 19:30～20:30<br>Waist rina<br>★★☆          | 19:30～20:30<br>Intermediate sorane<br>★★☆ |                                          |                                            | 20:00 |         |
| 21:00 |         |                                                  |                                         |                                           |                                           |                                          |                                            | 21:00 |         |
|       |         | 21:00～22:00<br>Intermediate sara<br>★★☆          | 21:00～22:00<br>Hip & Legs minika<br>★★☆ | 21:00～22:00<br>Pilates Ballet rina<br>★★☆ | 21:00～22:00<br>Body Balance sorane<br>★★☆ |                                          |                                            |       |         |

#### 【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 052-715-5250 (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。
- 1ヵ月に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。  
WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。