

6月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

	1(Sun)	2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)
9:00	9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ kanako						9:00~10:00 Intermediate ★★☆ runa	9:00~10:00 Hip&Legs ★★☆ ayami
10:00			10:00~11:00 Jump Cardio ★★★ yuka	10:00~11:00 Waist ★★☆ ayami	10:00~11:00 Basic ★★☆ yuka	10:00~11:00 Animal Stretch ★★☆ runa		
11:00	11:00~12:00 Hip&Legs ★★☆ ayami						11:00~12:00 Basic Flow ★★☆ kanako	11:00~12:00 Body Balance ★★☆ runa
12:00			12:00~13:00 Basic ★★☆ yuka	12:00~13:00 Basic Flow ★★☆ kanako	12:00~13:00 Waist ★★☆ yuka	12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ ayami		
13:00	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami						13:00~14:00 Basic ★★☆ kanako	13:00~14:00 Intermediate ★★☆ kanako
14:00			14:00~15:00 Back&Arm ★★☆ kanako		14:00~15:00 Animal Stretch ★★☆ runa			
15:00	15:00~16:00 Jump Cardio ★★★ runa	closed					15:00~16:00 Intermediate ★★☆ momoco	15:00~16:00 Back&Arm ★★☆ kanako
16:00								
17:00	17:00~18:00 Hip&Legs ★★☆ pika						17:00~18:00 Waist ★★☆ momoco	17:00~18:00 Animal Stretch ★★☆ pika
18:00			18:00~19:00 Advance ★★★ ayami	18:00~19:00 Back&Arm ★★☆ kanako	18:00~19:00 Hip&Legs ★★☆ runa	18:00~19:00 Basic ★★☆ ayami		
19:00								
20:00			19:30~20:30 Hip&Legs ★★☆ runa	19:30~20:30 Waist ★★☆ momoco	19:30~20:30 Intermediate ★★☆ ayami	19:30~20:30 Basic Flow ★★☆ kanako		
21:00			21:00~22:00 Balance Disc ★★☆ runa	21:00~22:00 Intermediate ★★☆ momoco	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ kanako		

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

Other

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

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

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)	30(Mon)
9:00						9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ kanako	9:00~10:00 Pilates Workout ★★★ ayami	9:00
10:00		10:00~11:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	10:00~11:00 Pilates Workout ★★★ ayami	10:00~11:00 Balance Disc ★★☆ runa	10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ kanako			10:00
11:00						11:00~12:00 Basic ★★☆ kanako	11:00~12:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	11:00
12:00		12:00~13:00 Basic ★★☆ ayami	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ runa	12:00~13:00 Basic Flow ★★☆ kanako			12:00
13:00						13:00~14:00 Advance ★★★ ayami	13:00~14:00 Body Balance ★★☆ runa	13:00
14:00		14:00~15:00 Balance Disc ★★☆ runa		14:00~15:00 Basic ★★☆ kanako				14:00
15:00	closed					15:00~16:00 Stretch&Conditioning ★★☆ momoco	15:00~16:00 Intermediate ★★☆ kanako	15:00
16:00								16:00
17:00						17:00~18:00 Waist ★★☆ momoco	17:00~18:00 Basic ★★☆ kanako	17:00
18:00		18:00~19:00 Basic ★★☆ runa	18:00~19:00 Back&Arm ★★☆ runa	18:00~19:00 Basic Flow ★★☆ kanako	18:00~19:00 Advance ★★★ runa			18:00
19:00								19:00
20:00		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ★★☆ momoco	19:30~20:30 Basic Flow ★★☆ kanako	19:30~20:30 Balance Disc ★★☆ ayami	19:30~20:30 Waist ★★☆ momoco			20:00
21:00		21:00~22:00 Waist ★★☆ momoco	21:00~22:00 Intermediate ★★☆ kanako	21:00~22:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ momoco			21:00

【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。