

6月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 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 Basic mitsuki ★★☆	closed					9:00~10:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆	9:00~10:00 Intermediate ayana ★★☆
10:00			10:00~11:00 Waist yui ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Basic minika ★★☆	10:00~11:00 Intermediate ayana ★★☆		
11:00	11:00~12:00 Intermediate ayana ★★☆						11:00~12:00 Intermediate ayana ★★☆	11:00~12:00 Basic sorane ★★☆
12:00			12:00~13:00 Back&Arm yui ★★☆	12:00~13:00 Core Frow T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs minika ★★☆	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆		
13:00	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆						13:00~14:00 Basic mitsuki ★★☆	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆
14:00			14:00~15:00 Hip&Legs minika ★★☆		14:00~15:00 Intermediate ayana ★★☆			
15:00	15:00~16:00 Body Balance sorane ★★☆						15:00~16:00 Intermediate mitsuki ★★☆	15:00~16:00 Body Balance sorane ★★☆
16:00								
17:00	17:00~18:00 Intermediate sorane ★★☆						17:00~18:00 Jump Cardio arisa ★★★	17:00~18:00 Intermediate sorane ★★☆
18:00			18:00~19:00 Hip&Legs minika ★★☆	18:00~19:00 Intermediate minika ★★☆	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆	18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★☆		
19:00								
20:00			19:30~20:30 Stretch&Conditioning ayana ★★☆	19:30~20:30 Hip&Legs minika ★★☆	19:30~20:30 Intermediate mitsuki ★★☆	19:30~20:30 Core Frow T.yuka ★★☆		
21:00			21:00~22:00 Intermediate ayana ★★☆	21:00~22:00 Intermediate mitsuki ★★☆	21:00~22:00 Basic mitsuki ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm T.yuka ★★☆		

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

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	closed					9:00～10:00 Waist T.yuka ★★☆	9:00～10:00 Body Balance T.yuka ★★☆
10:00		10:00～11:00 Waist yui ★★☆	10:00～11:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆	10:00～11:00 Hip&Legs minika ★★☆	10:00～11:00 Intermediate minika ★★☆		
11:00						11:00～12:00 Core Frow T.yuka ★★☆	11:00～12:00 Back&Arm T.yuka ★★☆
12:00		12:00～13:00 Back&Arm yui ★★☆	12:00～13:00 Basic ayana ★★☆	12:00～13:00 Intermediate minika ★★☆	12:00～13:00 Hip&Legs minika ★★☆		
13:00						13:00～14:00 Intermediate minika ★★☆	13:00～14:00 Basic ayana ★★☆
14:00		14:00～15:00 Strech&Conditioning yui ★★☆		14:00～15:00 Hip&Legs minika ★★☆			
15:00						15:00～16:00 Hip&Legs minika ★★☆	15:00～16:00 Intermediate ayana ★★☆
16:00							
17:00						17:00～18:00 Pilates Workout arisa ★★★	17:00～18:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆
18:00		18:00～19:00 Intermediate mitsuki ★★☆	18:00～19:00 Intermediate mitsuki ★★☆	18:00～19:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	18:00～19:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆		
19:00							
20:00		19:30～20:30 Basic mitsuki ★★☆	19:30～20:30 Advance arisa ★★★	19:30～20:30 Body Balance T.yuka ★★☆	19:30～20:30 Intermediate ayana ★★☆		
21:00		21:00～22:00 Intermediate mitsuki ★★☆	21:00～22:00 Hip&Legs arisa ★★☆	21:00～22:00 Waist T.yuka ★★☆	21:00～22:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆		

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00	closed					9:00～10:00 Intermediate mitsuki ★★☆	9:00～10:00 Waist vui ★★☆
10:00		10:00～11:00 Intermediate minika ★★☆	10:00～11:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆	10:00～11:00 Intermediate mitsuki ★★☆	10:00～11:00 Basic mitsuki ★★☆		
11:00						11:00～12:00 Basic mitsuki ★★☆	11:00～12:00 Pilates Workout yui ★★★
12:00		12:00～13:00 Hip&Legs minika ★★☆	12:00～13:00 Intermediate ayana ★★☆	12:00～13:00 Basic mitsuki ★★☆	12:00～13:00 Intermediate mitsuki ★★☆		
13:00						13:00～14:00 Intermediate ayana ★★☆	13:00～14:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆
14:00		14:00～15:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆		14:00～15:00 Intermediate mitsuki ★★☆			
15:00						15:00～16:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆	15:00～16:00 Intermediate ayana ★★☆
16:00							
17:00						17:00～18:00 Jump Cardio arisa ★★★	17:00～18:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆
18:00		18:00～19:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆	18:00～19:00 Advance arisa ★★★	18:00～19:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	18:00～19:00 Basic ayana ★★☆		
19:00							
20:00		19:30～20:30 Intermediate mitsuki ★★☆	19:30～20:30 Hip&Legs arisa ★★☆	19:30～20:30 Waist T.yuka ★★☆	19:30～20:30 Intermediate ayana ★★☆		
21:00		21:00～22:00 Basic mitsuki ★★☆	21:00～22:00 Animal Strech arisa ★★☆	21:00～22:00 Body Balance T.yuka ★★☆	21:00～22:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆		

	30(Mon)
9:00	closed
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
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: 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か月に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。