

7月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

	1(Tue)	2(Wed)	3(Thu)	4(Fri)	5(Sat)	6(Sun)
9:00					9:00~10:00 Hip&Legs ★★☆ runa	9:00~10:00 Pilates Workout ★★★ ayami
10:00	10:00~11:00 Hip&Legs ★★★ runa	10:00~11:00 Basic ★★★ runa	10:00~11:00 Waist ★★★ ayami	10:00~11:00 Animal Stretch ★★☆ ayami		
11:00					11:00~12:00 Balance Disc ★★★ runa	11:00~12:00 Back&Arm ★★★ ayami
12:00	12:00~13:00 Animal Stretch ★★☆ runa	12:00~13:00 Advance ★★★ runa	12:00~13:00 Basic ★★☆ ayami	12:00~13:00 Body Balance ★★★ ayami		
13:00					13:00~14:00 Advance ★★★ ayami	13:00~14:00 Intermediate ★★☆ runa
14:00	14:00~15:00 Intermediate ★★★ runa		14:00~15:00 Balance Disc ★★★ ayami			
15:00					15:00~16:00 Back&Arm ★★☆ momoco	15:00~16:00 Basic ★★☆ ayami
16:00						
17:00					17:00~18:00 Intermediate ★★☆ momoco	17:00~18:00 Body Balance ★★★ runa
18:00	18:00~19:00 Pilates Ballet ★★★ ayami	18:00~19:00 Animal Stretch ★★☆ runa	18:00~19:00 Body Balance ★★★ runa	18:00~19:00 Basic ★★★ ayami		
19:00						
20:00	19:30~20:30 Balance Disc ★★★ ayami	19:30~20:30 Intermediate ★★★ momoco	19:30~20:30 Hip&Legs ★★★ runa	19:30~20:30 Back&Arm ★★★ momoco		
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★★ ayami	21:00~22:00 Back&Arm ★★★ mooco	21:00~22:00 Animal Stretch ★★☆ runa	21:00~22:00 Waist ★★★ momoco		

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

Total Body Make

脚・お尻・お腹・二の腕・背中と
5つのパートに分け、

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

	14(Mon)	15(Tue)	16(Wed)	17(Thu)	18(Fri)	19(Sat)	20(Sun)		21(Mon)	22(Tue)	23(Wed)	24(Thu)	25(Fri)	26(Sat)	27(Sun)		28(Mon)	29(Tue)	30(Wed)	31(Thu)
9:00	closed					9:00～10:00 Body Balance ★★☆ ayami	9:00～10:00 Basic Flow ★★☆ kanako	9:00	closed					9:00～10:00 Intermediate ★★☆ kanako	9:00～10:00 Jump Cardio ★★★ runa	9:00	closed			
10:00		10:00～11:00 Balance Disc ★★☆ runa	10:00～11:00 Basic Flow ★★☆ kanako	10:00～11:00 Hip&Legs ★★☆ yuka	10:00～11:00 Intermediate ★★☆ yuka			10:00		10:00～11:00 Animal Stretch ★★☆ kanako	10:00～11:00 Waist ★★☆ yuka	10:00～11:00 Basic ★★☆ yuka	10:00～11:00 Back&Arm ★★☆ kanako			10:00		10:00～11:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	10:00～11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ momoco	10:00～11:00 Basic ★★☆ yuka
11:00						11:00～12:00 Pilates Workout ★★★ ayami	11:00～12:00 Back&Arm ★★☆ kanako	11:00						11:00～12:00 Basic ★★☆ kanako	11:00～12:00 Basic Flow ★★☆ kanako	11:00				
12:00		12:00～13:00 Hip&Legs ★★☆ runa	12:00～13:00 Intermediate ★★☆ kanako	12:00～13:00 Basic ★★☆ yuka	12:00～13:00 Waist ★★☆ yuka			12:00		12:00～13:00 Basic Flow ★★☆ kanako	12:00～13:00 Hip&Legs ★★☆ yuka	12:00～13:00 Jump Cardio ★★★ yuka	12:00～13:00 Animal Stretch ★★☆ kanako			12:00		12:00～13:00 Balance Disc ★★☆ ayami	12:00～13:00 Waist ★★☆ momoco	12:00～13:00 Intermediate ★★☆ yuka
13:00						13:00～14:00 Hip&Legs ★★☆ runa	13:00～14:00 Balance Disc ★★☆ ayami	13:00						13:00～14:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	13:00～14:00 Back&Arm ★★☆ kanako	13:00				
14:00		14:00～15:00 Animal Stretch ★★☆ kanako		14:00～15:00 Back&Arm ★★☆ ayami				14:00		14:00～15:00 Hip&Legs ★★☆ runa		14:00～15:00 Basic ★★☆ ayami				14:00		14:00～15:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami		14:00～15:00 Jump Cardio ★★★ yuka
15:00						15:00～16:00 Intermediate ★★☆ kanako	15:00～16:00 Waist ★★☆ ayami	15:00						15:00～16:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	15:00～16:00 Basic ★★☆ ayami	15:00				
16:00								16:00								16:00				
17:00						17:00～18:00 Basic ★★☆ kanako	17:00～18:00 Hip&Legs ★★☆ runa	17:00						17:00～18:00 Balance Disc ★★☆ runa	17:00～18:00 Body Balance ★★☆ ayami	17:00				
18:00		18:00～19:00 Basic Flow ★★☆ kanako	18:00～19:00 Back&Arm ★★☆ runa	18:00～19:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	18:00～19:00 Body Balance ★★☆ runa			18:00		18:00～19:00 Intermediate ★★☆ runa	18:00～19:00 Basic ★★☆ runa	18:00～19:00 Body Balance ★★☆ ayami	18:00～19:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami			18:00		18:00～19:00 Animal Stretch ★★☆ kanako	18:00～19:00 Intermediate ★★☆ ayami	18:00～19:00 Waist ★★☆ momoco
19:00								19:00								19:00				
20:00		19:30～20:30 Hip&Legs ★★☆ ayami	19:30～20:30 Basic ★★☆ ayami	19:30～20:30 Jump Cardio ★★★ runa	19:30～20:30 Intermediate ★★☆ kanako			20:00		19:30～20:30 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	19:30～20:30 Back&Arm ★★☆ kanako	19:30～20:30 Hip&Legs ★★☆ runa	19:30～20:30 Intermediate ★★☆ momoco			20:00		19:30～20:30 Basic Flow ★★☆ kanako	19:30～20:30 Back&Arm ★★☆ kanako	19:30～20:30 Stretch&Conditioning ★★☆ momoco
21:00		21:00～22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	21:00～22:00 Body Balance ★★☆ ayami	21:00～22:00 Basic ★★☆ runa	21:00～22:00 Basic Flow ★★☆ kanako			21:00		21:00～22:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	21:00～22:00 Animal Stretch ★★☆ kanako	21:00～22:00 Balance Disc ★★☆ runa	21:00～22:00 Waist ★★☆ momoco			21:00		21:00～22:00 Intermediate ★★☆ kanako	21:00～22:00 Basic ★★☆ kanako	21:00～22:00 Back&Arm ★★☆ momoco

【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ご利用致します。

【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。