

7月 Pilates Studio excel 藤が丘店 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 Waist sara ★★☆	9:00~10:00 Pilates Workout yui ★★★
10:00		10:00~11:00 Stretch & Conditioning yui ★★☆	10:00~11:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Back & Arm sorane ★★☆	10:00~11:00 Intermediate sara ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Basic sara ★★☆	11:00~12:00 Hip & Legs yui ★★☆
12:00		12:00~13:00 Back & Arm yui ★★☆	12:00~13:00 Body Balance T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Basic sorane ★★☆	12:00~13:00 Waist sara ★★☆		
13:00							13:00~14:00 Body Balance sorane ★★☆
14:00			14:00~15:00 Back & Arm sorane ★★☆		14:00~15:00 Basic minika ★★☆		
15:00						15:00~16:00 Intermediate sara ★★☆	15:00~16:00 Waist sorane ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Jump Cardio arisa ★★★	17:00~18:00 Back & Arm sorane ★★☆
18:00		18:00~19:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆		18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★☆			
19:00			19:00~20:00 Waist sara ★★☆		19:00~20:00 Hip & Legs minika ★★☆		
20:00		19:30~20:30 Basic mitsuki ★★☆		19:30~20:30 Intermediate minika ★★☆			
21:00		21:00~22:00 Intermediate mitsuki ★★☆	21:00~22:00 Basic sara ★★☆	21:00~22:00 Hip & Legs minika ★★☆	21:00~22:00 Intermediate minika ★★☆		

	7(Mon)	8(Tue)	9(Wed)	10(Thu)	11(Fri)	12(Sat)	13(Sun)
9:00						9:00~10:00 Core Flow T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Body Balance sorane ★★☆
10:00		10:00~11:00 Jump Cardio arisa ★★★	10:00~11:00 Hip & Legs tomo ★★☆	10:00~11:00 Intermediate sara ★★☆	10:00~11:00 Back & Arm arisa ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Waist sorane ★★☆
12:00		12:00~13:00 Body Balance arisa ★★☆	12:00~13:00 Animal Stretch tomo ★★☆	12:00~13:00 Waist sara ★★☆	12:00~13:00 Stretch & Conditioning arisa ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Basic sara ★★☆	13:00~14:00 Intermediate ayana ★★☆
14:00			14:00~15:00 Waist tomo ★★☆		14:00~15:00 Jump Cardio arisa ★★★		
15:00	closed					15:00~16:00 Intermediate sara ★★☆	15:00~16:00 Back & Arm sorane ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Waist sara ★★☆	17:00~18:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆
18:00		18:00~19:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆		18:00~19:00 Basic minika ★★☆			
19:00			19:00~20:00 Back & Arm sorane ★★☆		19:00~20:00 Waist sorane ★★☆		
20:00		19:30~20:30 Basic mitsuki ★★☆		19:30~20:30 Intermediate minika ★★☆			
21:00		21:00~22:00 Waist sara ★★☆	21:00~22:00 Body Balance sorane ★★☆	21:00~22:00 Hip & Legs minika ★★☆	21:00~22:00 Intermediate sorane ★★☆		

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 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	9:00～10:00 Waist T.yuka ★★☆	9:00	closed					9:00～10:00 Waist T.yuka ★★☆	9:00～10:00 Basic yui ★★☆	9:00	closed			
10:00		10:00～11:00 Hip & Legs yui ★★☆	10:00～11:00 Body Balance sorane ★★☆	10:00～11:00 Back & Arm sorane ★★☆	10:00～11:00 Intermediate sara ★★☆			10:00	10:00～11:00 Intermediate mitsuki ★★☆		10:00～11:00 Back & Arm tomo ★★☆	10:00～11:00 Hip & Legs minika ★★☆	10:00～11:00 Basic sara ★★☆			10:00	10:00～11:00 Hip & Legs yui ★★☆		10:00～11:00 Intermediate sara ★★☆		
11:00						11:00～12:00 Basic sara ★★☆	11:00～12:00 Back & Arm T.yuka ★★☆	11:00						11:00～12:00 Body Balance T.yuka ★★☆	11:00～12:00 Hip & Legs yui ★★☆	11:00					
12:00		12:00～13:00 Pilates Workout yui ★★★	12:00～13:00 Back & Arm sorane ★★☆	12:00～13:00 Basic sorane ★★☆	12:00～13:00 Waist sara ★★☆			12:00	12:00～13:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆		12:00～13:00 Stretch & Conditioning tomo ★★☆	12:00～13:00 Intermediate minika ★★☆	12:00～13:00 Waist sara ★★☆			12:00	12:00～13:00 Pilates Workout yui ★★★		12:00～13:00 Waist sara ★★☆		
13:00						13:00～14:00 Intermediate sara ★★☆	13:00～14:00 Body Balance sorane ★★☆	13:00						13:00～14:00 Advance kyoka ★★★	13:00～14:00 Jump Cardio kyoka ★★★	13:00					
14:00			14:00～15:00 Intermediate sorane ★★☆		14:00～15:00 Body Balance T.yuka ★★☆			14:00			14:00～15:00 Waist sara ★★☆		14:00～15:00 Core Flow T.yuka ★★☆			14:00	14:00～15:00 Basic minika ★★☆				
15:00						15:00～16:00 Waist sara ★★☆	15:00～16:00 Intermediate sorane ★★☆	15:00						15:00～16:00 Body Balance kyoka ★★☆	15:00～16:00 Back & Arm kyoka ★★☆	15:00					
16:00								16:00								16:00					
17:00						17:00～18:00 Advance arisa ★★★	17:00～18:00 Basic sorane ★★☆	17:00						17:00～18:00 Hip & Legs kyoka ★★☆	17:00～18:00 Animal Stretch kyoka ★★☆	17:00					
18:00		18:00～19:00 Intermediate ayana ★★☆		18:00～19:00 Basic sara ★★☆				18:00	18:00～19:00 Back & Arm sorane ★★☆		18:00～19:00 Intermediate sara ★★☆	18:00～19:00 Waist sara ★★☆	18:00～19:00 Body Balance sorane ★★☆			18:00	18:00～19:00 Intermediate minika ★★☆		18:00～19:00 Pilates Ballet minika ★★☆	18:00～19:00 Body Balance T.yuka ★★☆	
19:00		19:00～20:00 Waist sara ★★☆		19:00～20:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆			19:00							19:00							
20:00		19:30～20:30 Stretch & Conditioning ayana ★★☆		19:30～20:30 Intermediate sara ★★☆			20:00	19:30～20:30 Waist sorane ★★☆	19:30～20:30 Core Flow T.yuka ★★☆	19:30～20:30 Basic sara ★★☆	19:30～20:30 Back & Arm sorane ★★☆			20:00	19:30～20:30 Body Balance sorane ★★☆	19:30～20:30 Hip & Legs minika ★★☆	19:30～20:30 Core Flow T.yuka ★★☆				
21:00		21:00～22:00 Basic ayana ★★☆	21:00～22:00 Intermediate sara ★★☆	21:00～22:00 Waist sara ★★☆	21:00～22:00 Basic mitsuki ★★☆		21:00	21:00～22:00 Intermediate sara ★★☆	21:00～22:00 Body Balance T.yuka ★★☆	21:00～22:00 Waist sara ★★☆	21:00～22:00 Basic sorane ★★☆			21:00	21:00～22:00 Back & Arm sorane ★★☆	21:00～22:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆	21:00～22:00 Waist T.yuka ★★☆				

【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問い合わせ致します。	【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。
---	---	---