

# 8月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

	1(Fri)	2(Sat)	3(Sun)
9:00		9:00~10:00 Core Flow sara ★★☆	9:00~10:00 Hip & Legs yui ★★☆
10:00	10:00~11:00 Body Balance arisa ★★☆		
11:00		11:00~12:00 Waist sara ★★☆	11:00~12:00 Basic yui ☆☆☆
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★★		
13:00		13:00~14:00 Back & Arm sorane ★★☆	13:00~14:00 Body Balance ayana ★★☆
14:00	14:00~15:00 Waist arisa ★★☆		
15:00		15:00~16:00 Basic sara ★★☆	15:00~16:00 Intermediate ayana ★★☆
16:00			
17:00		17:00~18:00 Animal Stretch sorane ★★☆	17:00~18:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆
18:00			
19:00	19:00~20:00 Back & Arm sorane ★★☆		
20:00			
21:00	21:00~22:00 Jump Cardio sorane ★★★		

	4(Mon)	5(Tue)	6(Wed)	7(Thu)	8(Fri)	9(Sat)	10(Sun)
9:00						9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Pilates Workout yui ★★★
10:00		10:00~11:00 Back & Arm arisa ★★☆	10:00~11:00 Basic mitsuki ★★☆	10:00~11:00 Pilates Ballet minika ★★☆	10:00~11:00 Intermediate minika ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Back & Arm T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Hip & Legs yui ★★☆
12:00		12:00~13:00 Body Balance arisa ★★☆	12:00~13:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	12:00~13:00 Intermediate minika ★★☆	12:00~13:00 Hip & Legs minika ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Basic ami ☆☆☆	13:00~14:00 Animal Stretch arisa ☆☆☆
14:00			14:00~15:00 Intermediate sara ★★☆		14:00~15:00 Basic ami ☆☆☆		
15:00	closed					15:00~16:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	15:00~16:00 Stretch & Conditioning arisa ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Intermediate mitsuki ★★☆	17:00~18:00 Jump Cardio arisa ★★★
18:00		18:00~19:00 Intermediate sorane ★★☆		18:00~19:00 Basic ami ☆☆☆			
19:00			19:00~20:00 Waist sara ★★☆	19:30~20:30 Advance rina ★★★	19:00~20:00 Core Flow sara ★★☆		
20:00							
21:00		21:00~22:00 Waist sorane ★★☆	21:00~22:00 Core Flow sara ★★☆	21:00~22:00 Stretch & Conditioning rina ★★☆	21:00~22:00 Waist sara ★★☆		

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

	18(Mon)	19(Tue)	20(Wed)	21(Thu)	22(Fri)	23(Sat)	24(Sun)		25(Mon)	26(Tue)	27(Wed)	28(Thu)	29(Fri)	30(Sat)	31(Sun)
9:00						9:00~10:00 Back & Arm T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Core Flow sara ★★☆		9:00					9:00~10:00 Jump Cardio sorane ★★★	9:00~10:00 Stretch & Conditioning yui ★★☆
10:00		10:00~11:00 Stretch & Conditioning tomo ★★★	10:00~11:00 Intermediate ami ★★☆	10:00~11:00 Waist sara ★★☆	10:00~11:00 Basic sara ★★☆				10:00	10:00~11:00 Waist tomo ★★☆	10:00~11:00 Body Balance sorane ★★☆	10:00~11:00 Back & Arm sorane ★★☆	10:00~11:00 Animal Stretch sorane ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Basic sara ★★☆		11:00					11:00~12:00 Body Balance sorane ★★☆	11:00~12:00 Hip & Legs yui ★★☆
12:00		12:00~13:00 Back & Arm tomo ★★☆	12:00~13:00 Basic ami ★★☆	12:00~13:00 Core Flow sara ★★☆	12:00~13:00 Intermediate sara ★★☆				12:00	12:00~13:00 Stretch & Conditioning tomo ★★☆	12:00~13:00 Jump Cardio sorane ★★★	12:00~13:00 Intermediate sorane ★★☆	12:00~13:00 Waist sorane ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Basic sara ★★☆	13:00~14:00 Waist sara ★★☆		13:00					13:00~14:00 Core Flow sara ★★☆	13:00~14:00 Basic ami ★★☆
14:00			14:00~15:00 Hip & Legs minika ★★☆		14:00~15:00 Waist T.yuka ★★☆				14:00				14:00~15:00 Basic ami ★★☆		
15:00	closed					15:00~16:00 Intermediate sara ★★☆	15:00~16:00 Back & Arm arisa ★★☆		15:00	closed				15:00~16:00 Back & Arm sorane ★★☆	15:00~16:00 Intermediate ami ★★☆
16:00									16:00						
17:00						17:00~18:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	17:00~18:00 Jump Cardio arisa ★★★		17:00					17:00~18:00 Waist sara ★★☆	17:00~18:00 Advance sorane ★★★
18:00		18:00~19:00 Hip & Legs minika ★★☆	18:00~19:00 Pilates Ballet minika ★★☆	18:00~19:00 Basic mitsuki ★★☆	18:00~19:00 Intermediate ayana ★★☆				18:00	18:00~19:00 Hip & Legs minika ★★☆	18:00~19:00 Core Flow sara ★★☆	18:00~19:00 Waist sara ★★☆	18:00~19:00 Pilates Ballet minika ★★☆		
19:00									19:00						
20:00		19:30~20:30 Animal Stretch sorane ★★☆	19:30~20:30 Core Flow sara ★★☆	19:30~20:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆	19:30~20:30 Body Balance ayana ★★☆				20:00	19:30~20:30 Basic ami ★★☆	19:30~20:30 Intermediate ami ★★☆	19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★☆	19:30~20:30 Intermediate ami ★★☆		
21:00		21:00~22:00 Pilates Ballet minika ★★☆	21:00~22:00 Waist sara ★★☆	21:00~22:00 Jump Cardio sorane ★★★	21:00~22:00 Basic ami ★★☆				21:00	21:00~22:00 Intermediate minika ★★☆	21:00~22:00 Basic sara ★★☆	21:00~22:00 Core Flow rina ★★☆	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

★マークが多くなるほど  
運動量が高くなります

#### 【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](http://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。
- レッスンを空きが出た場合、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。
- 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。
- \*特にマンズリー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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 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。