

8月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

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

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

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

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 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: 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時間前を過ぎたご連絡は「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をお願い致します。

- 【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。