

8月 Pilates Studio 名古屋駅店 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 Body Balance ayana ★★☆	9:00~10:00 Animal Strech T.yuka ★★☆	9:00						9:00~10:00 Back&Arm sorane ★★☆	9:00~10:00 Waist T.yuka ★★☆	9:00							
10:00	10:00~11:00 Intermediate ayana ★★☆			10:00		10:00~11:00 Waist T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs minika ★★☆	10:00~11:00 Animal Strech arisa ★★☆	10:00~11:00 Body Balance ayana ★★☆			10:00	10:00~11:00 Intermediate minika ★★☆	10:00~11:00 Core Flow T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Body Balance ayana ★★☆				
11:00		11:00~12:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	11:00~12:00 Waist T.yuka ★★☆	11:00						11:00~12:00 Jump Cardio sorane ★★★	11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	11:00							
12:00	12:00~13:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆			12:00		12:00~13:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Basic minika ★★☆	12:00~13:00 Advance arisa ★★★	12:00~13:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆			12:00	12:00~13:00 Hip & Legs minika ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Intermediate ayana ★★☆				
13:00		13:00~14:00 Intermediate mitsuki ★★☆	13:00~14:00 Pilates Ballet minika ★★☆	13:00						13:00~14:00 Intermediate ayana ★★☆	13:00~14:00 Body Balance ayana ★★☆	13:00							
14:00				14:00		13:00~14:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆		13:00~14:00 Back&Arm arisa ★★☆				14:00	13:00~14:00 Waist sara ★★☆			13:00~14:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆			
15:00		15:00~16:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	15:00~16:00 Intermediate minika ★★☆	15:00	closed					15:00~16:00 Basic ayana ★★☆	15:00~16:00 Intermediate ayana ★★☆	15:00	closed				closed	closed	closed
16:00				16:00								16:00							
17:00		17:00~18:00 Advance arisa ★★★	17:00~18:00 Hip & Legs minika ★★☆	17:00						17:00~18:00 Body Balance arisa ★★☆	17:00~18:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	17:00							
18:00	18:00~19:00 Basic minika ★★☆			18:00		18:00~19:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	18:00~19:00 Body Balance ayana ★★☆	18:00~19:00 Waist T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆			18:00	18:00~19:00 Core Flow sara ★★☆	18:00~19:00 Body Balance ayana ★★☆	18:00~19:00 Basic ami ★★☆				
19:00				19:00								19:00							
20:00	19:30~20:30 Hip & Legs minika ★★☆			20:00		19:30~20:30 Body Balance ayana ★★☆	19:30~20:30 Intermediate ayana ★★☆	19:30~20:30 Back&Arm T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Intermediate mitsuki ★★☆			20:00	19:30~20:30 Waist sorane ★★☆	19:30~20:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆	19:30~20:30 Advance rina ★★★				
21:00	21:00~22:00 Pilates Ballet minika ★★☆			21:00		21:00~22:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm sorane ★★☆	21:00~22:00 Core Flow T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆			21:00	21:00~22:00 Animal Strech sorane ★★☆	21:00~22:00 Intermediate mitsuki ★★☆	21:00~22:00 Pilates Ballet rina ★★☆				

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

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

	25(Mon)	26(Tue)	27(Wed)	28(Thu)	29(Fri)	30(Sat)	31(Sun)
9:00						9:00～10:00 Body Balance ayana ★★★	9:00～10:00 Hip & Legs arisa ★★★
10:00		10:00～11:00 Body Balance ayana ★★★	10:00～11:00 Animal Streach arisa ★★★	10:00～11:00 Intermediate mitsuki ★★★	10:00～11:00 Hip & Legs mitsuki ★★★		
11:00						11:00～12:00 Intermediate mitsuki ★★★	11:00～12:00 Back&Arm arisa ★★★
12:00		12:00～13:00 Stretch & Conditioning ayana ★★★	12:00～13:00 Pilates Workout arisa ★★★	12:00～13:00 Hip & Legs mitsuki ★★★	12:00～13:00 Intermediate mitsuki ★★★		
13:00						13:00～14:00 Hip & Legs mitsuki ★★★	13:00～14:00 Basic arisa ★★★
14:00		14:00～15:00 Waist sara ★★★		14:00～15:00 Basic ami ★★★			
15:00	closed					15:00～16:00 Pilates Ballet minika ★★★	15:00～16:00 Body Balance ayana ★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 Hip & Legs minika ★★★	17:00～18:00 Stretch & Conditioning ayana ★★★
18:00		18:00～19:00 Core Flow sara ★★★	18:00～19:00 Pilates Ballet minika ★★★	18:00～19:00 Body Balance ayana ★★★	18:00～19:00 Intermediate sara ★★★		
19:00							
20:00		19:30～20:30 Hip & Legs mitsuki ★★★	19:30～20:30 Body Balance ayana ★★★	19:30～20:30 Intermediate ami ★★★	19:30～20:30 Core Flow sara ★★★		
21:00		21:00～22:00 Intermediate mitsuki ★★★	21:00～22:00 Hip & Legs minika ★★★	21:00～22:00 Stretch & Conditioning ayana ★★★	21:00～22:00 Waist sara ★★★		

【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カ月に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。