

9月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

	1(Mon)	2(Tue)	3(Wed)	4(Thu)	5(Fri)	6(Sat)	7(Sun)
9:00						9:00~10:00 SHOWA special lesson sorane ★★★	9:00~10:00 Stretch & Conditioning yui ★★★
10:00		10:00~11:00 HEISEI special lesson sorane ★★★	10:00~11:00 Body Balance sorane ★★★	10:00~11:00 Basic ami ★★★	10:00~11:00 Jump Cardio sorane ★★★		
11:00						11:00~12:00 Waist sara ★★★	11:00~12:00 Basic yui ★★★
12:00		12:00~13:00 Back & Arm sorane ★★★	12:00~13:00 Advance sorane ★★★	12:00~13:00 Intermediate ami ★★★	12:00~13:00 SHOWA special lesson sorane ★★★		
13:00						13:00~14:00 Animal Stretch sorane ★★★	13:00~14:00 Intermediate ami ★★★
14:00		14:00~15:00 Basic ami ★★★			14:00~15:00 Back & Arm T.yuka ★★★		
15:00						15:00~16:00 Core Flow sara ★★★	15:00~16:00 Jump Cardio sorane ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Basic sara ★★★	17:00~18:00 HEISEI special lesson sorane ★★★
18:00		18:00~19:00 Pilates Ballet minika ★★★		18:00~19:00 Waist sara ★★★			
19:00			19:00~20:00 Intermediate sara ★★★		19:00~20:00 Core Flow sara ★★★		
20:00		19:30~20:30 Hip & Legs minika ★★★		19:30~20:30 Basic ayana ★★★			
21:00		21:00~22:00 Intermediate minika ★★★	21:00~22:00 Waist sara ★★★	21:00~22:00 Body Balance ayana ★★★	21:00~22:00 Basic sara ★★★		

	8(Mon)	9(Tue)	10(Wed)	11(Thu)	12(Fri)	13(Sat)	14(Sun)
9:00						9:00~10:00 Body Balance rina ★★★	9:00~10:00 Back & Arm T.yuka ★★★
10:00		10:00~11:00 Hip & Legs arisa ★★★	10:00~11:00 Stretch & Conditioning ayana ★★★	10:00~11:00 Waist sara ★★★	10:00~11:00 Pilates Ballet minika ★★★		
11:00						11:00~12:00 Stretch & Conditioning rina ★★★	11:00~12:00 Core Flow T.yuka ★★★
12:00		12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★★	12:00~13:00 Body Balance ayana ★★★	12:00~13:00 Basic sara ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs minika ★★★		
13:00						13:00~14:00 Intermediate ami ★★★	13:00~14:00 Basic ami ★★★
14:00			14:00~15:00 Core Flow sara ★★★		14:00~15:00 Back & Arm T.yuka ★★★		
15:00						15:00~16:00 Basic ami ★★★	15:00~16:00 Intermediate ami ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Waist sara ★★★	17:00~18:00 Hip & Legs arisa ★★★
18:00		18:00~19:00 Basic sorane ★★★		18:00~19:00 Hip & Legs minika ★★★			
19:00			19:00~20:00 Waist sara ★★★		19:00~20:00 Intermediate ami ★★★		
20:00		19:30~20:30 SHOWA special lesson sorane ★★★		19:30~20:30 Back&Arm rina ★★★			
21:00		21:00~22:00 HEISEI special lesson sorane ★★★	21:00~22:00 Core Flow sara ★★★	21:00~22:00 Pilates Ballet rina ★★★	21:00~22:00 Basic ami ★★★		

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

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

	15(Mon)	16(Tue)	17(Wed)	18(Thu)	19(Fri)	20(Sat)	21(Sun)		22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)		29(Mon)	30(Tue)
9:00	closed					9:00～10:00 Back & Arm T.yuka ★★☆	9:00～10:00 Pilates workout yui ★★★	9:00	closed	9:00～10:00 Hip & Legs arisa ★★☆				9:00～10:00 Pilates Ballet minika ★★☆	9:00～10:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	9:00		
10:00		10:00～11:00 Stretch & Conditioning tomo ★★☆		10:00～11:00 Intermediate sara ★★☆	10:00～11:00 Hip & Legs minika ★★☆			10:00			10:00～11:00 Back & Arm T.yuka ★★☆	10:00～11:00 Waist sara ★★☆	10:00～11:00 Intermediate minika ★★☆			10:00		10:00～11:00 Pilates Workout tomo ★★★
11:00						11:00～12:00 Waist T.yuka ★★☆	11:00～12:00 Back & Arm yui ★★☆	11:00		11:00～12:00 Body Balance arisa ★★☆				11:00～12:00 Hip & Legs minika ★★☆	11:00～12:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆	11:00		
12:00		12:00～13:00 Back & Arm tomo ★★☆		12:00～13:00 Basic sara ★★☆	12:00～13:00 Pilates Ballet minika ★★★			12:00			12:00～13:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆	12:00～13:00 Core Flow sara ★★☆	12:00～13:00 Intermediate minika ★★☆			12:00		12:00～13:00 Stretch & Conditioning tomo ★★☆
13:00						13:00～14:00 Intermediate sara ★★☆	13:00～14:00 Hip & Legs yui ★★☆	13:00		13:00～14:00 Basic sara ★★☆				13:00～14:00 HEISEI special lesson sorane ★★☆	13:00～14:00 Intermediate minika ★★☆	13:00		
14:00					14:00～15:00 Basic sorane ★★☆			14:00			14:00～15:00 Waist T.yuka ★★☆		14:00～15:00 Jump Cardio sorane ★★★			14:00		
15:00						15:00～16:00 Waist sara ★★☆	15:00～16:00 Basic ami ★★☆	15:00		15:00～16:00 Core Flow sara ★★☆				15:00～16:00 Basic sorane ★★☆	15:00～16:00 Pilates Ballet minika ★★☆	15:00		
16:00								16:00								16:00		
17:00						17:00～18:00 Body Balance arisa ★★☆	17:00～18:00 Intermediate ami ★★☆	17:00		17:00～18:00 Jump Cardio sorane ★★★				17:00～18:00 Advance arisa ★★★	17:00～18:00 Jump Cardio sorane ★★★	17:00		
18:00		18:00～19:00 Pilates Ballet minika ★★☆	18:00～19:00 Waist T.yuka ★★☆	18:00～19:00 Back & Arm T.yuka ★★☆	18:00～19:00 HEISEI special lesson sorane ★★☆			18:00			18:00～19:00 Basic sara ★★☆	18:00～19:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	18:00～19:00 Body Balance sorane ★★☆			18:00		18:00～19:00 Advance sorane ★★★
19:00								19:00								19:00		
20:00		19:30～20:30 Basic ami ★★☆	19:30～20:30 Body Balance T.yuka ★★☆	19:30～20:30 Core Flow T.yuka ★★☆	19:30～20:30 Intermediate mitsuki ★★☆			20:00		19:30～20:30 Intermediate sara ★★☆	19:30～20:30 Animal Stretch mitsuki ★★☆	19:30～20:30 Basic mitsuki ★★☆				20:00		19:30～20:30 Waist sara ★★☆
21:00		21:00～22:00 Hip & Legs minika ★★☆	21:00～22:00 Back & Arm T.yuka ★★☆	21:00～22:00 Waist T.yuka ★★☆	21:00～22:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆			21:00		21:00～22:00 SHOWA special lesson sorane ★★☆	21:00～22:00 Intermediate mitsuki ★★☆	21:00～22:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆				21:00		21:00～22:00 Basic 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。
- TEL052-715-5250 (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。
- その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。