

9月 Pilates Studio excel 日本橋店 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 Back&Arm ★★★ kanako	9:00～10:00 Pilates Workout ★★★ ayami
10:00		10:00～11:00 Waist ★★★ yuka	10:00～11:00 Basic ★★★ runa	10:00～11:00 Jump Cardio ★★★ yuka	10:00～11:00 Basic Flow ★★★ kanako		
11:00						11:00～12:00 Intermediate ★★★ kanako	11:00～12:00 Hip&Legs ★★★ runa
12:00		12:00～13:00 Stretch&Conditioning ★★★ yuka	12:00～13:00 Balance Disc ★★★ ayami	12:00～13:00 Intermediate ★★★ yuka	12:00～13:00 Animal Stretch ★★★ kanako		
13:00						13:00～14:00 Basic ★★★ runa	13:00～14:00 Body Balance ★★★ ayami
14:00		14:00～15:00 Hip&Legs ★★★ runa		14:00～15:00 Animal Stretch ★★★ kanako			
15:00	closed					15:00～16:00 Stretch&Conditioning ★★★ ayami	15:00～16:00 Balance Disc ★★★ runa
16:00							
17:00						17:00～18:00 Hip&Legs ★★★ ayami	17:00～18:00 Basic ★★★ runa
18:00		18:00～19:00 Basic ★★★ runa	18:00～19:00 Body Balance ★★★ ayami	18:00～19:00 Basic Flow ★★★ kanako	18:00～19:00 Hip&Legs ★★★ runa		
19:00							
20:00		19:30～20:30 Waist ★★★ ayami	19:30～20:30 Intermediate ★★★ kanako	19:30～20:30 Balance Disc ★★★ runa	19:30～20:30 Basic ★★★ ayami		
21:00		21:00～22:00 Stretch&Conditioning ★★★ ayami	21:00～22:00 Back&Arm ★★★ kanako	21:00～22:00 Basic ★★★ runa	21:00～22:00 Body Balance ★★★ ayami		

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

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)
9:00						9:00～10:00 Basic Flow ★★☆ kanako	9:00～10:00 Jump Cardio ★★★ runa
10:00		10:00～11:00 Balance Disc ★★☆ ayami	10:00～11:00 Hip&Legs ★★☆ yuka	10:00～11:00 Intermediate ★★☆ kanako	10:00～11:00 Basic ★★☆ yuka		
11:00						11:00～12:00 Body Balance ★★☆ runa	11:00～12:00 Basic ★★☆ kanako
12:00		12:00～13:00 Body Balance ★★☆ ayami	12:00～13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ yuka	12:00～13:00 Animal Stretch ★★☆ kanako	12:00～13:00 Jump Cardio ★★★ yuka		
13:00						13:00～14:00 Hip&Legs ★★☆ runa	13:00～14:00 Intermediate ★★☆ kanako
14:00		14:00～15:00 Basic ★★☆ runa		14:00～15:00 Balance Disc ★★☆ ayami			
15:00	closed					15:00～16:00 Back&Arm ★★☆ kanako	15:00～16:00 Body Balance ★★☆ ayami
16:00							
17:00						17:00～18:00 Animal Stretch ★★☆ runa	17:00～18:00 Pilates Workout ★★★ ayami
18:00		18:00～19:00 Back&Arm ★★☆ runa		18:00～19:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	18:00～19:00 Intermediate ★★☆ runa		
19:00							
20:00		19:30～20:30 Basic Flow ★★☆ kanako		19:30～20:30 Basic ★★☆ runa	19:30～20:30 Waist ★★☆ ayami		
21:00		21:00～22:00 Intermediate ★★☆ kanako		21:00～22:00 Hip&Legs ★★☆ runa	21:00～22:00 Animal Stretch ★★☆ ayami		

	22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)
9:00		9:00～10:00 Intermediate ★★☆ kanako				9:00～10:00 Waist ★★☆ ayami	9:00～10:00 Balance Disc ★★☆ ayami
10:00			10:00～11:00 Waist ★★☆ yuka	10:00～11:00 Back&Arm ★★☆ kanako	10:00～11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ yuka		
11:00		11:00～12:00 Back&Arm ★★☆ ayami				11:00～12:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	11:00～12:00 Basic Flow ★★☆ kanako
12:00			12:00～13:00 Basic ★★☆ yuka	12:00～13:00 Basic Flow ★★☆ kanako	12:00～13:00 Waist ★★☆ yuka		
13:00		13:00～14:00 Basic Flow ★★☆ kanako				13:00～14:00 Animal Stretch ★★☆ kanako	13:00～14:00 Waist ★★☆ ayami
14:00				14:00～15:00 Back&Arm ★★☆ kanako			
15:00	closed	15:00～16:00 Intermediate ★★☆ kanako				15:00～16:00 Basic ★★☆ ayami	15:00～16:00 Basic Flow ★★☆ kanako
16:00							
17:00		17:00～18:00 Waist ★★☆ ayami				17:00～18:00 Back&Arm ★★☆ kanako	17:00～18:00 Intermediate ★★☆ kanako
18:00			18:00～19:00 Animal Stretch ★★☆ kanako	18:00～19:00 Waist ★★☆ ayami	18:00～19:00 Basic Flow ★★☆ kanako		
19:00							
20:00			19:30～20:30 Hip&Legs ★★☆ ayami	19:30～20:30 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	19:30～20:30 Back&Arm ★★☆ kanako		
21:00			21:00～22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	21:00～22:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	21:00～22:00 Basic ★★☆ kanako		

	29(Mon)	30(Tue)
9:00		
10:00		10:00～11:00 Jump Cardio ★★★ yuka
11:00		
12:00		12:00～13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ yuka
13:00		
14:00		14:00～15:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami
15:00	closed	
16:00		
17:00		
18:00		18:00～19:00 Hip&Legs ★★☆ ayami
19:00		
20:00		19:30～20:30 Basic ★★☆ kanako
21:00		21:00～22:00 Back&Arm ★★☆ kanako

【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: 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。
- その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。