

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

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

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

	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 Body Balance ayana ★★☆	9:00～10:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆	9:00	closed	9:00～10:00 Body Balance ayana ★★☆				9:00～10:00 Basic ami ★★☆	9:00～10:00 Back&Arm yui ★★☆	9:00	closed		
10:00		10:00～11:00 Intermediate mitsuki ★★☆		10:00～11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00～11:00 Body Balance ayana ★★☆			10:00			10:00～11:00 Advance rina ★★★	10:00～11:00 Pilates Ballet minika ★★☆	10:00～11:00 Back&Arm arisa ★★☆			10:00～11:00 Intermediate ami ★★☆			
11:00						11:00～12:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆	11:00～12:00 Body Balance ayana ★★☆	11:00		11:00～12:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆				11:00～12:00 Body Balance ayana ★★☆	11:00～12:00 Waist yui ★★☆	11:00			
12:00		12:00～13:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆		12:00～13:00 Pilates Workout arisa ★★★	12:00～13:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆			12:00			12:00～13:00 Waist rina ★★☆	12:00～13:00 Hip & Legs minika ★★☆	12:00～13:00 Jump Cardio arisa ★★★			12:00～13:00 Basic ami ★★☆			
13:00						13:00～14:00 Basic ami ★★☆	13:00～14:00 Waist sara ★★☆	13:00		13:00～14:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆				13:00～14:00 Intermediate ami ★★☆	13:00～14:00 Hip & Legs yui ★★☆	13:00			
14:00		14:00～15:00 Body Balance ayana ★★☆		14:00～15:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆				14:00				14:00～15:00 Basic ami ★★☆				14:00～15:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆			
15:00						15:00～16:00 Body Balance ayana ★★☆	15:00～16:00 Core Flow sara ★★☆	15:00		15:00～16:00 Intermediate mitsuki ★★☆				15:00～16:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆	15:00～16:00 Body Balance ayana ★★☆	15:00			
16:00								16:00										16:00	
17:00						17:00～18:00 Intermediate ami ★★☆	17:00～18:00 Advance arisa ★★★	17:00		17:00～18:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆				17:00～18:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	17:00～18:00 Intermediate ami ★★☆	17:00			
18:00		18:00～19:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆		18:00～19:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	18:00～19:00 Core Flow sara ★★☆			18:00				18:00～19:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆	18:00～19:00 SHOWA special sorane ★★☆	18:00～19:00 Intermediate ami ★★☆				18:00～19:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	
19:00								19:00								19:00			
20:00		19:30～20:30 Advance sorane ★★★	19:30～20:30 Pilates Workout arisa ★★★	19:30～20:30 Waist rina ★★☆	19:30～20:30 Intermediate ami ★★☆			20:00		19:30～20:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆	19:30～20:30 Intermediate ami ★★☆	19:30～20:30 Body Balance ayana ★★☆				19:30～20:30 Body Balance ayana ★★☆			
21:00		21:00～22:00 HEISEI special lesson sorane ★★☆	21:00～22:00 Back&Arm arisa ★★☆	21:00～22:00 Pilates Ballet rina ★★☆	21:00～22:00 Waist sara ★★☆			21:00		21:00～22:00 Basic ami ★★☆	21:00～22:00 Jump Cardio sorane ★★★	21:00～22:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆				21:00～22:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆			

【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。
- 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。
- 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。
- レッスンの途中退回は基本できません。
- 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。