10月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1	1					1		1		ı		
	1(Wed)	2(Thu)	3(Fri)	4(Sat)	5(Sun)		6(Mon)	7(Tue)	8(Wed)	9(Thu)	10(Fri)	11(Sat)	12(Sun)
9:00				9:00~10:00	9:00~10:00	9:00						9:00~10:00	9:00~10:00
				Body Balance ayana	Pilates Workout sorane							Waist ayana	Core Flow T.yuka
				★ ★☆	***							★ ★☆	★ ★☆
10:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00 Pilates Workout			10:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00 Advance		
	Intermediate mitsuki	Hip & Legs minika	arisa					Animal Strech mitsuki	Core Flow sara	Hip & Legs minika	sorane		
	***	***	***					***	***	***	***		
11:00				11:00~12:00 Waist	11:00~12:00 HEISEI spesial lesson	11:00						11:00~12:00	11:00~12:00
				ayana	sorane							Body Balance ayana	Back&Arm T.yuka
				***	★★☆							***	***
12:00	12:00~13:00 Animal Strech	12:00~13:00	12:00~13:00			12:00		12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00 Pilates Ballet	12:00~13:00 Basic		
	mitsuki	Core Flow minika	Back&Arm arisa					Hip & Legs mitsuki	Intermediate sara	minika	sara		
	***	***	***					***	***	***	***		
13:00				13:00~14:00 Pilates Ballet	13:00~14:00	13:00						13:00~14:00 Strech&Conditioning	13:00~14:00
				minika	Hip & Legs mitsuki							ayana	Hip & Legs ami
				***	★★☆							★☆☆	★ ★☆
14:00		14:00~15:00				14:00		14:00~15:00		14:00~15:00			
		Basic mitsuki						Basic ami		Core Flow minika			
		★ ☆☆						★ ☆☆		★ ★☆			
15:00				15:00~16:00	15:00~16:00	15:00						15:00~16:00	15:00~16:00
				Hip & Legs minika	Animal Strech mitsuki		closed					Hip & Legs mitsuki	Waist ayana
				★★☆	★☆☆							★★☆	ayana ★★☆
16:00						16:00							
17:00				17:00~18:00	17:00~18:00	17:00						17:00~18:00	17:00~18:00
				Basic	Back&Arm arisa							Animal Strech mitsuki	Body Balance
				minika ★☆☆	arisa ★★☆							mitsuki ★☆☆	ayana ★★☆
18:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00			18:00		18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00		
	Hip & Legs	Animal Strech	Core Flow					Hip & Legs	Body Balance	Intermediate	Waist		
	minika ★★☆	mitsuki ★☆☆	minika ★★☆					ami ★★☆	ayana ★★☆	mitsuki ★★☆	sara ★★☆		
19:00						19:00]	
	40.00.00.00	10.00.00.00	40.00.00.00					40.00.00.00	10.00.00.00	10 00 00 00	10.00.00.00		
	19:30~20:30 Pilates Ballet	19:30~20:30 Intermediate	19:30~20:30 Hip & Legs					19:30~20:30 Body Balance	19:30~20:30 Waist	19:30~20:30 Animal Strech	19:30~20:30 Back&Arm		
20:00	minika	ami	ami			20:00	İ	ayana	ayana	mitsuki	T.yuka		
	**☆	★★☆	★★☆					★★☆	★★☆	★☆☆	★★☆	_	
21:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			21:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	1	
	Waist	Hip & Legs	Intermediate					Waist	Strech&Conditioning	Hip & Legs	Core Flow		
	ayana ★★☆	ami ★★☆	ami ★★☆					ayana ★★☆	ayana ★☆☆	mitsuki ★★☆	T.yuka ★★☆		
	A A A	A A A	A A A				I	A A A	AAA	A A A	A A A		

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

9:00 10:00 ~11: Strech&Condition ayana ★☆☆ 11:00 12:00 ~13: Waist ayana ★★☆ 13:00 14:00 ~15: HEISEI special le sorane ★☆☆	Waist ayana ★★☆ 12:00~13:00 Body Balance ayana ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆ 12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★★	10:00~11:00 Core Flow sara ★★☆ 12:00~13:00 Intermediate sara ★★☆	9:00~10:00 Body Balance ayana ★★☆ 11:00~12:00 Waist ayana ★★☆ 13:00~14:00 Animal Streeh mitsuki ★☆☆	9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★☆ 11:00~12:00 Core Flow T.yuka ★★☆	9:00 10:00 11:00 12:00		10:00~11:00 Intermediate ami ★★☆ 12:00~13:00 Basic ami ★☆☆	Hip & Legs mitsuki	10:00~11:00 Advance arisa *** 12:00~13:00 Back&Arm arisa	Strech&Conditioning	9:00~10:00 Strech&Conditioning ayana ★☆☆ 11:00~12:00 Waist ayana ★★☆	9:00~10:00 Hip &Legs mitsuki ★★☆ 11:00~12:00 Intermediate mitsuki ★★☆	9:00 10:00 11:00		Animal Strech mitsuki ★☆☆	10:00~11:00 Strech&Conditioning rina ★☆☆ 12:00~13:00 Advance	Pilates Workout	10:00~11:00 Waist ayana ★★☆ 12:00~13:00 Body Balance
11:00 12:00	Waist ayana ★★☆ 12:00~13:00 Body Balance ayana ★★☆	Back&Arm arisa ★★☆ 12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★★	Core Flow sara ★★☆ 12:00~13:00 Intermediate sara	ayana ★★☆ 11:00~12:00 Waist ayana ★★☆ 13:00~14:00 Animal Strech mitsuki	T.yuka ★★☆ 11:00~12:00 Core Flow T.yuka ★★☆ 13:00~14:00 Waist	11:00		Intermediate ami ★★☆ 12:00~13:00 Basic ami	Animal Strech mitsuki ★☆☆	Advance arisa ★★★ 12:00~13:00 Back&Arm	Body Balance ayana ★★☆	ayana ★☆☆ 11:00~12:00 Waist ayana	mitsuki ★★☆ 11:00~12:00 Intermediate mitsuki	11:00		Animal Strech mitsuki ★☆☆	Strech&Conditioning rina ★☆☆	Back&Arm arisa ★★☆	Waist ayana ★★☆
11:00 12:00	Waist ayana ★★☆ 12:00~13:00 Body Balance ayana ★★☆	Back&Arm arisa ★★☆ 12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★★	Core Flow sara ★★☆ 12:00~13:00 Intermediate sara	11:00~12:00 Waist ayana ★★☆	11:00~12:00 Core Flow T.yuka ★★☆	11:00		Intermediate ami ★★☆ 12:00~13:00 Basic ami	Animal Strech mitsuki ★☆☆	Advance arisa ★★★ 12:00~13:00 Back&Arm	Body Balance ayana ★★☆	11:00~12:00 Waist ayana	11:00~12:00 Intermediate mitsuki	11:00		Animal Strech mitsuki ★☆☆	Strech&Conditioning rina ★☆☆	Back&Arm arisa ★★☆	Waist ayana ★★☆ 12:00~13:00 Body Balance
11:00 12:00	Waist ayana ★★☆ 12:00~13:00 Body Balance ayana ★★☆	Back&Arm arisa ★★☆ 12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★★	Core Flow sara ★★☆ 12:00~13:00 Intermediate sara	Waist ayana ★★☆ 13:00~14:00 Animal Strech mitsuki	Core Flow T.yuka ★★☆	11:00		Intermediate ami ★★☆ 12:00~13:00 Basic ami	Animal Strech mitsuki ★☆☆	Advance arisa ★★★ 12:00~13:00 Back&Arm	Body Balance ayana ★★☆	Waist ayana	Intermediate mitsuki	11:00		Animal Strech mitsuki ★☆☆	Strech&Conditioning rina ★☆☆	Back&Arm arisa ★★☆	Waist ayana ★★☆ 12:00~13:00 Body Balance
11:00 12:00 ~13: Waist ayana ★★☆ 13:00 14:00 ~15: HEISEI speaial le sorane	★★☆ 12:00~13:00 Body Balance ayana ★★☆	★★☆ 12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★★	★★☆ 12:00~13:00 Intermediate sara	Waist ayana ★★☆ 13:00~14:00 Animal Strech mitsuki	Core Flow T.yuka ★★☆	12:00		★★☆ 12:00~13:00 Basic ami	★☆☆ 12:00~13:00 Hip &Legs mitsuki	★★★ 12:00~13:00 Back&Arm	★★☆ 12:00~13:00 Strech&Conditioning	Waist ayana	Intermediate mitsuki			★☆☆ 12:00~13:00 Hip & Legs	★☆☆	★★☆ 12:00~13:00 Pilates Workout	★★☆ 12:00~13:00 Body Balance
11:00 12:00 ~13: Waist ayana ★★☆ 13:00 14:00~15: HEISEI speaial le sorane	00 12:00~13:00 Body Balance ayana ★★☆	12:00~13:00 Pilates Workout arisa *** 14:00~15:00	12:00~13:00 Intermediate sara	Waist ayana ★★☆ 13:00~14:00 Animal Strech mitsuki	Core Flow T.yuka ★★☆	12:00		12:00~13:00 Basic ami	12:00~13:00 Hip & Legs mitsuki	12:00~13:00 Back&Arm	12:00~13:00 Strech&Conditioning	Waist ayana	Intermediate mitsuki			12:00~13:00 Hip & Legs	12:00~13:00	12:00~13:00 Pilates Workout	12:00~13:00 Body Balance
Waist ayana ★★☆ 13:00 14:00~15: HEISEI spealal le sorane	Body Balance ayana ★★☆	Pilates Workout arisa ★★★ 14:00~15:00	Intermediate sara	ayana ★★☆	T.yuka ★★☆			Basic ami	Hip & Legs mitsuki	Back&Arm	Strech&Conditioning	ayana	mitsuki	12:00		Hip & Legs		Pilates Workout	Body Balance
Waist ayana ★★☆ 13:00 14:00~15: HEISEI spealal le sorane	Body Balance ayana ★★☆	Pilates Workout arisa ★★★ 14:00~15:00	Intermediate sara	★★☆ 13:00~14:00 Animal Strech mitsuki	13:00~14:00 Waist			Basic ami	Hip & Legs mitsuki	Back&Arm	Strech&Conditioning		***	12:00		Hip & Legs		Pilates Workout	Body Balance
Waist ayana ★★☆ 13:00 14:00~15: HEISEI spealal le sorane	Body Balance ayana ★★☆	Pilates Workout arisa ★★★ 14:00~15:00	Intermediate sara	Animal Strech mitsuki	Waist			Basic ami	Hip & Legs mitsuki	Back&Arm	Strech&Conditioning			12:00		Hip & Legs		Pilates Workout	Body Balance
13:00 14:00	***	★★★ 14:00~15:00		Animal Strech mitsuki	Waist	13:00				arisa									
14:00 14:00~15: HEISEI spesial le sorane	00	14:00~15:00		Animal Strech mitsuki	Waist	13:00	+		***	***	ayana ★☆☆					mitsuki ★★☆	rina ★★★	arisa ★★★	ayana ★★☆
HEISEI spesial le	-			mitsuki					7.7.	7.7.	***	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00		222	222	~ ~ ~	
HEISEI spesial le	-											Core Flow minika	Body Balance avana						1
HEISEI spesial le	-				***	14:00						***	★ ★☆	14:00					}
						14:00		14:00~15:00 Hip & Legs		14:00~15:00 Waist				14:00		14:00~15:00 Body Balance		14:00~15:00 Hip &Legs	1
		ayana ★☆☆						mitsuki ★★☆		ayana ★★☆						ayana ★★☆		ami ★★☆	1
15:00		***		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00		~ ~ ~ ~		7.7.		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00		777		***	1
closed				Hip & Legs mitsuki	Strech&Conditioning ayana		closed					Hip & Legs minika	Waist ayana		closed				1
1000				***	★☆☆	40.00						**☆	★ ★☆	10.00					
16:00						16:00								16:00					İ
																			1
17:00				17:00~18:00	17:00~18:00	17:00						17:00~18:00	17:00~18:00	17:00					
				Back&Arm arisa	Body Balance ayana							Intermediate ami	Strech&Conditioning ayana						
10.00				***	★★ ☆	40.00						★ ★☆	★☆☆	10.00					
18:00 18:00~19: Animal Stre		18:00~19:00 Body Balance	18:00~19:00 Pilates Ballet			18:00		18:00~19:00 Animal Strech	18:00~19:00 Jump Cardio	18:00~19:00 Strech&Conditioning	18:00~19:00 Hip &Legs			18:00		18:00~19:00 Waist	18:00~19:00 Body Balance	18:00~19:00 Basic	18:00~19:00 Core Flow
sorane ★☆☆	sara ★★☆	ayana ★★☆	minika ★★☆					mitsuki ★☆☆	sorane ★★★	ayana ★☆☆	minika ★★☆					ayana ★★☆	T.yuka ★★☆	ami ★☆☆	sara ★★☆
19:00	XXX	XXX	* * * *			19:00		* * * *	***	***	***			19:00		***	***	* * * *	
19:30~20:	30 19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30					19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30					19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30
Jump Card	io Hip & Legs	Back&Arm	Intermediate			20.05		Waist	SHOWA special lesson	Core Flow	Pilates Ballet			00.0		Hip & Legs	Back&Arm	HEISEI spesial lesson	Back&Arm
20:00 arisa ★★★	ami ★★☆	rina ★★☆	ami ★★☆			20:00		ayana ★★☆	sorane ★★☆	minika ★★☆	minika ★★☆			20:00		minika ★★☆	T.yuka ★★☆	sorane ★★☆	T.yuka ★★☆
21:00 21:00~22:	00 21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	-		21:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			21:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00
Back&Arr arisa	Intermediate	Waist	Basic					Strech&Conditioning	Waist	Hip & Legs	Animal Strech					Core Flow	Waist	Back&Arm	Animal Strech
arisa ★★☆	ami ★★☆	rina ★★☆	minika ★☆☆					ayana ★☆☆	sara ★★☆	minika ★★☆	mitsuki ★☆☆					minika ★★☆	T.yuka ★★☆	sorane ★★☆	T.yuka ★★☆

【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ヵ月に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にお願い致します。

【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。