

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

			1(Wed)	2(Thu)	3(Fri)	4(Sat)	5(Sun)
9:00						9:00～10:00 Body Balance ayana ★★☆	9:00～10:00 Pilates Workout sorane ★★★
10:00			10:00～11:00 Intermediate mitsuki ★★☆	10:00～11:00 Hip & Legs minika ★★☆	10:00～11:00 Pilates Workout arisa ★★★		
11:00						11:00～12:00 Waist ayana ★★☆	11:00～12:00 HEISEI special lesson sorane ★★★
12:00			12:00～13:00 Animal Strech mitsuki ★★☆	12:00～13:00 Core Flow minika ★★★	12:00～13:00 Back&Arm arisa ★★★		
13:00						13:00～14:00 Pilates Ballet minika ★★☆	13:00～14:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆
14:00				14:00～15:00 Basic mitsuki ★★☆			
15:00						15:00～16:00 Hip & Legs minika ★★☆	15:00～16:00 Animal Strech mitsuki ★★☆
16:00							
17:00						17:00～18:00 Basic minika ★★☆	17:00～18:00 Back&Arm arisa ★★★
18:00			18:00～19:00 Hip & Legs minika ★★☆	18:00～19:00 Animal Strech mitsuki ★★☆	18:00～19:00 Core Flow minika ★★★		
19:00							
20:00			19:30～20:30 Pilates Ballet minika ★★★	19:30～20:30 Intermediate ami ★★★	19:30～20:30 Hip & Legs ami ★★★		
21:00			21:00～22:00 Waist ayana ★★★	21:00～22:00 Hip & Legs ami ★★★	21:00～22:00 Intermediate ami ★★★		

	6(Mon)	7(Tue)	8(Wed)	9(Thu)	10(Fri)	11(Sat)	12(Sun)
9:00						9:00～10:00 Waist ayana ★★☆	9:00～10:00 Core Flow T.yuka ★★☆
10:00		10:00～11:00 Animal Strech mitsuki ★★☆	10:00～11:00 Core Flow sara ★★☆	10:00～11:00 Hip & Legs minika ★★★	10:00～11:00 Advance sorane ★★★		
11:00						11:00～12:00 Body Balance ayana ★★☆	11:00～12:00 Back&Arm T.yuka ★★☆
12:00		12:00～13:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	12:00～13:00 Intermediate sara ★★☆	12:00～13:00 Pilates Ballet minika ★★★	12:00～13:00 Basic sara ★★☆		
13:00						13:00～14:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆	13:00～14:00 Hip & Legs ami ★★☆
14:00		14:00～15:00 Basic ami ★★☆		14:00～15:00 Core Flow minika ★★☆			
15:00	closed					15:00～16:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	15:00～16:00 Waist ayana ★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 Animal Strech mitsuki ★★☆	17:00～18:00 Body Balance ayana ★★★
18:00		18:00～19:00 Hip & Legs ami ★★☆	18:00～19:00 Body Balance ayana ★★★	18:00～19:00 Intermediate mitsuki ★★★	18:00～19:00 Waist sara ★★★		
19:00							
20:00		19:30～20:30 Body Balance ayana ★★★	19:30～20:30 Waist ayana ★★★	19:30～20:30 Animal Strech mitsuki ★★☆	19:30～20:30 Back&Arm T.yuka ★★★		
21:00		21:00～22:00 Waist ayana ★★★	21:00～22:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆	21:00～22:00 Hip & Legs mitsuki ★★★	21:00～22:00 Core Flow T.yuka ★★★		

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

	13(Mon)	14(Tue)	15(Wed)	16(Thu)	17(Fri)	18(Sat)	19(Sun)		20(Mon)	21(Tue)	22(Wed)	23(Thu)	24(Fri)	25(Sat)	26(Sun)		27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	31(Fri)			
9:00	closed					9:00～10:00 Body Balance ayana ★★☆	9:00～10:00 Back&Arm T.yuka ★★☆		9:00					9:00～10:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆	9:00～10:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆		9:00							
10:00		10:00～11:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆	10:00～11:00 Waist ayana ★★☆	10:00～11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00～11:00 Core Flow sara ★★☆				10:00	10:00～11:00 Intermediate ami ★★☆	10:00～11:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆	10:00～11:00 Advance arisa ★★★	10:00～11:00 Body Balance ayana ★★☆				10:00	10:00～11:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆	10:00～11:00 Stretch&Conditioning rina ★★☆	10:00～11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00～11:00 Waist ayana ★★☆			
11:00						11:00～12:00 Waist ayana ★★☆	11:00～12:00 Core Flow T.yuka ★★☆		11:00					11:00～12:00 Waist ayana ★★☆	11:00～12:00 Intermediate mitsuki ★★☆		11:00							
12:00		12:00～13:00 Waist ayana ★★☆	12:00～13:00 Body Balance ayana ★★☆	12:00～13:00 Pilates Workout arisa ★★★	12:00～13:00 Intermediate sara ★★☆				12:00	12:00～13:00 Basic ami ★★☆	12:00～13:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆	12:00～13:00 Back&Arm arisa ★★☆	12:00～13:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆				12:00	12:00～13:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆	12:00～13:00 Advance rina ★★★	12:00～13:00 Pilates Workout arisa ★★★	12:00～13:00 Body Balance ayana ★★☆			
13:00						13:00～14:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆	13:00～14:00 Waist ayana ★★☆		13:00						13:00～14:00 Core Flow minika ★★☆	13:00～14:00 Body Balance ayana ★★☆		13:00						
14:00		14:00～15:00 HEISEI special lesson sorane ★★☆			14:00～15:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆				14:00	14:00～15:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆			14:00～15:00 Waist ayana ★★☆				14:00	14:00～15:00 Body Balance ayana ★★☆		14:00～15:00 Hip&Legs ami ★★☆				
15:00						15:00～16:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆	15:00～16:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆		15:00	closed					15:00～16:00 Hip&Legs minika ★★☆	15:00～16:00 Waist ayana ★★☆		15:00	closed					
16:00									16:00											16:00				
17:00						17:00～18:00 Back&Arm arisa ★★☆	17:00～18:00 Body Balance ayana ★★☆		17:00						17:00～18:00 Intermediate ami ★★☆	17:00～18:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆		17:00						
18:00			18:00～19:00 Animal Stretch sorane ★★☆	18:00～19:00 Core Flow sara ★★☆	18:00～19:00 Body Balance ayana ★★☆	18:00～19:00 Pilates Ballet minika ★★☆			18:00		18:00～19:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆	18:00～19:00 Jump Cardio sorane ★★★	18:00～19:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆	18:00～19:00 Hip&Legs minika ★★☆			18:00	18:00～19:00 Waist ayana ★★☆	18:00～19:00 Body Balance T.yuka ★★☆	18:00～19:00 Basic ami ★★☆	18:00～19:00 Core Flow sara ★★☆			
19:00								19:00									19:00							
20:00		19:30～20:30 Jump Cardio arisa ★★★	19:30～20:30 Hip&Legs ami ★★☆	19:30～20:30 Back&Arm rina ★★☆	19:30～20:30 Intermediate ami ★★☆			20:00		19:30～20:30 Waist ayana ★★☆	19:30～20:30 SHOWA special lesson sorane ★★☆	19:30～20:30 Core Flow minika ★★☆	19:30～20:30 Pilates Ballet minika ★★☆			20:00	19:30～20:30 Hip&Legs minika ★★☆	19:30～20:30 Back&Arm T.yuka ★★☆	19:30～20:30 HEISEI special lesson sorane ★★☆	19:30～20:30 Back&Arm T.yuka ★★☆				
21:00		21:00～22:00 Back&Arm arisa ★★☆	21:00～22:00 Intermediate ami ★★☆	21:00～22:00 Waist rina ★★☆	21:00～22:00 Basic minika ★★☆			21:00		21:00～22:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆	21:00～22:00 Waist sara ★★☆	21:00～22:00 Hip&Legs minika ★★☆	21:00～22:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆			21:00	21:00～22:00 Core Flow minika ★★☆	21:00～22:00 Waist T.yuka ★★☆	21:00～22:00 Back&Arm sorane ★★☆	21:00～22:00 Animal Stretch 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。
- 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でお願い致します。

【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願いします。
- 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。