

10月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

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

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

	20(Mon)	21(Tue)	22(Wed)	23(Thu)	24(Fri)	25(Sat)	26(Sun)
9:00						9:00~10:00 Core Flow sara ★★☆	9:00~10:00 HEISEI special lesson sorane ★★☆
10:00		10:00~11:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Pilates Workout tomo ★★★	10:00~11:00 Body Balance sorane ★★☆	10:00~11:00 Intermediate sorane ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Intermediate ami ★★☆	11:00~12:00 Back&Arm sorane ★★☆
12:00		12:00~13:00 Body Balance T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm tomo ★★☆	12:00~13:00 Basic sorane ★★☆	12:00~13:00 Jump Cardio sorane ★★★		
13:00						13:00~14:00 Waist sara ★★☆	13:00~14:00 Intermediate ami ★★☆
14:00			14:00~15:00 Stretch & Conditioning tomo ★★☆		14:00~15:00 Core Flow sara ★★☆		
15:00	closed					15:00~16:00 Pilates Workout sorane ★★★	15:00~16:00 Hip&Legs ami ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Basic sorane ★★☆	17:00~18:00 Jump Cardio arisa ★★★
18:00		18:00~19:00 Hip&Legs minika ★★☆	18:00~19:00 Body Balance ayana ★★☆	18:00~19:00 Intermediate sara ★★☆	18:00~19:00 Waist sara ★★☆		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Basic minika ★★☆	19:30~20:30 Hip&Legs minika ★★☆	19:30~20:30 Waist sara ★★☆	19:30~20:30 Back&Arm T.yuka ★★☆		
21:00		21:00~22:00 Pilates Ballet minika ★★☆	21:00~22:00 Intermediate minika ★★☆	21:00~22:00 Core Flow sara ★★☆	21:00~22:00 BodyBalance T.yuka ★★☆		

	27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	31(Fri)
9:00					
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs ami ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm tomo ★★☆	10:00~11:00 Core Flow minika ★★☆	10:00~11:00 Basic ami ★★☆
11:00					
12:00		12:00~13:00 Intermediate ami ★★☆	12:00~13:00 Waist tomo ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs minika ★★☆	12:00~13:00 Intermediate ami ★★☆
13:00					
14:00		14:00~15:00 Hip&Legs ami ★★☆			14:00~15:00 Pilates Ballet minika ★★☆
15:00	closed				
16:00					
17:00					
18:00		18:00~19:00 Jump Cardio sorane ★★★	18:00~19:00 Basic ami ★★☆	18:00~19:00 Waist sara ★★☆	18:00~19:00 SHUWA special lesson sorane ★★☆
19:00					
20:00		19:30~20:30 Back&Arm arisa ★★☆	19:30~20:30 Intermediate sara ★★☆	19:30~20:30 Basic sara ★★☆	19:30~20:30 Core Flow minika ★★☆
21:00		21:00~22:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	21:00~22:00 Core Flow sara ★★☆	21:00~22:00 Pilates Ballet sara ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm sorane ★★☆

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELを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。
- *レッスンは満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンの空きが出た場合、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: 052-715-5250 (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をお願い致します。
- ご連絡がない、またはレッスン開始1時間前を過ぎたご連絡は「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。