

11月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)
9:00	9:00~10:00 Pilates Ballet sara ★★☆	9:00~10:00 Waist sara ★★☆
10:00		
11:00	11:00~12:00 Intermediate sara ★★☆	11:00~12:00 Core Flow sara ★★☆
12:00		
13:00	13:00~14:00 Hip&Legs ami ★★☆	13:00~14:00 Basic sara ☆☆☆
14:00		
15:00	15:00~16:00 Basic ami ☆☆☆	15:00~16:00 Intermediate ami ★★☆
16:00		
17:00	17:00~18:00 Pilates Workout arisa ★★★	17:00~18:00 Hip&Legs ami ★★☆
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

	3(Mon)	4(Tue)	5(Wed)	6(Thu)	7(Fri)	8(Sat)	9(Sun)
9:00	closed					9:00~10:00 Core Flow sara ★★☆	9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆
10:00		10:00~11:00 Body Balance ayana ★★☆	10:00~11:00 Animal Stretch T.yuka ☆☆☆	10:00~11:00 Core Flow minika ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Basic sara ☆☆☆	11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★☆
12:00		12:00~13:00 Hip&Legs ami ★★☆	12:00~13:00 Waist T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Intermediate minika ★★☆	12:00~13:00 Jump Cardio arisa ★★★		
13:00						13:00~14:00 Intermediate minika ★★☆	13:00~14:00 Hip&Legs ami ★★☆
14:00			14:00~15:00 Basic ami ☆☆☆		14:00~15:00 Stretch& Conditioning arisa ☆☆☆		
15:00						15:00~16:00 Pilates Ballet minika ★★☆	15:00~16:00 Basic ami ☆☆☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Hip&Legs ami ★★☆	17:00~18:00 Intermediate ami ★★☆
18:00		18:00~19:00 Back & Arm arisa ★★☆		18:00~19:00 Hip&Legs minika ★★☆			
19:00			19:00~20:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆		19:00~20:00 Waist sara ★★☆		
20:00		19:30~20:30 Jump Cardio arisa ★★★		19:30~20:30 Advance rina ★★★			
21:00							
		21:00~22:00 Stretch& Conditioning arisa ★★☆	21:00~22:00 Intermediate mitsuki ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm rina ★★☆	21:00~22:00 Pilates Ballet sara ★★☆		

	10(Mon)	11(Tue)	12(Wed)	13(Thu)	14(Fri)	15(Sat)	16(Sun)
9:00	closed					9:00~10:00 Intermediate sara ★★☆	9:00~10:00 Back&Arm minika ★★☆
10:00		10:00~11:00 Back&Arm tomo ★★☆	10:00~11:00 Pilates Workout tomo ★★★	10:00~11:00 Waist sara ★★☆	10:00~11:00 Body Balance arisa ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Core Flow sara ★★☆	11:00~12:00 Pilates Ballet minika ★★☆
12:00		12:00~13:00 Stretch& Conditioning tomo ★★☆	12:00~13:00 Waist tomo ★★☆	12:00~13:00 Pilates Ballet sara ★★☆	12:00~13:00 Basic arisa ☆☆☆		
13:00						13:00~14:00 Pilates Ballet sara ★★☆	13:00~14:00 Intermediate minika ★★☆
14:00			14:00~15:00 Core Flow sara ★★☆		14:00~15:00 Advance arisa ★★★		
15:00						15:00~16:00 Basic ami ☆☆☆	15:00~16:00 Hip&Legs ami ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Intermediate ami ★★☆	17:00~18:00 Basic ami ☆☆☆
18:00		18:00~19:00 Core Flow minika ★★☆		18:00~19:00 Hip&Legs minika ★★☆			
19:00			19:00~20:00 Basic minika ☆☆☆		19:00~20:00 Animal Stretch mitsuki ☆☆☆		
20:00		19:30~20:30 Hip&Legs ami ★★☆		19:30~20:30 Core Flow minika ★★☆			
21:00							
		21:00~22:00 Intermediate ami ★★☆	21:00~22:00 Pilates Ballet minika ★★☆	21:00~22:00 Basic minika ☆☆☆	21:00~22:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆		

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

【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。 *レッスンの満席の場合、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: 052-715-5250 (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。 ●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。 ●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。 ●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。
---	---	--