

11月 Pilates Studio excel 名古屋駅 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)
9:00	9:00～10:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆	9:00～10:00 Pilates Workout arisa ★★★
10:00		
11:00	11:00～12:00 Waist ayana ★★☆	11:00～12:00 Back&Arm arisa ★★☆
12:00		
13:00	13:00～14:00 Hip & Legs minika ★★☆	13:00～14:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆
14:00		
15:00	15:00～16:00 Basic minika ★★☆	15:00～16:00 Waist ayana ★★☆
16:00		
17:00	17:00～18:00 Core Flow minika ★★☆	17:00～18:00 Intermediate ayana ★★☆
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

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

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

		17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)
	9:00	closed					9:00～10:00 Waist ayana ★★☆	9:00～10:00 Back&Arm T.yuka ★★☆
	10:00		10:00～11:00 Intermediate mitsuki ★★☆		10:00～11:00 Back&Arm minika ★★☆	10:00～11:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆		
	11:00						11:00～12:00 Body Balance ayana ★★☆	11:00～12:00 Animal Strech T.yuka ★★☆
Total Body Make	12:00		12:00～13:00 Animal Strech mitsuki ★★☆		12:00～13:00 Core Flow minika ★★☆	12:00～13:00 Body Balance ayana ★★☆		
	13:00						13:00～14:00 Intermediate mitsuki ★★☆	13:00～14:00 Intermediate ami ★★☆
Partial Body Make	14:00		14:00～15:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆		14:00～15:00 Basic minika ★★☆			
Conditioning	15:00						15:00～16:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆	15:00～16:00 Hip & Legs ami ★★☆
	16:00							
Other	17:00						17:00～18:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	17:00～18:00 Basic ami ★★☆
	18:00		18:30～19:30 Pilates Ballet minika ★★☆		18:30～19:30 Back&Arm T.yuka ★★☆	18:00～19:00 Animal Strech mitsuki ★★☆		
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	19:00			19:30～20:30 Core Flow T.yuka ★★☆		19:30～20:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆		
	20:00		20:30～21:30 Back&Arm minika ★★☆		20:30～21:30 Body Balance T.yuka ★★☆			
	21:00			21:00～22:00 Waist T.yuka ★★☆		21:00～22:00 Intermediate mitsuki ★★☆		

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