

12月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

	1(Mon)	2(Tue)	3(Wed)	4(Thu)	5(Fri)	6(Sat)	7(Sun)
9:00						9:00~10:00 Waist sara ★★★	9:00~10:00 Animal Streh T.yuka ★★★
10:00	10:00~11:00 Pilates Ballet minika ★★★	10:00~11:00 Body Balance T.yuka ★★★	10:00~11:00 Animal Streh mitsuki ★★★	10:00~11:00 Basic arisa ★★★			
11:00					11:00~12:00 Core Flow sara ★★★	11:00~12:00 Back & Arm T.yuka ★★★	
12:00	12:00~13:00 Xmas Lesson minika ★★★	12:00~13:00 Back&Arm T.yuka ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs mitsuki ★★★	12:00~13:00 Streh&Conditioning arisa ★★★			
13:00					13:00~14:00 Body Balance ami ★★★	13:00~14:00 Xmas Lesson minika ★★★	
14:00		14:00~15:00 Core Flow T.yuka ★★★		14:00~15:00 Back & Arm arisa ★★★			
15:00	closed				15:00~16:00 Intermediate ami ★★★	15:00~16:00 Pilates Ballet minika ★★★	
16:00							
17:00					17:00~18:00 Basic ami ★★★	17:00~18:00 Hip&Legs mitsuki ★★★	
18:00	18:00~19:00 Jump Cardio arisa ★★★		18:00~19:00 Intermediate ami ★★★				
19:00		19:00~20:00 Advance arisa ★★★		19:00~20:00 Hip&Legs ami ★★★			
20:00	19:30~20:30 Animal Streh arisa ★★★		19:30~20:30 Basic ami ★★★				
21:00	21:00~22:00 Back & Arm arisa ★★★	21:00~22:00 Streh&Conditioning arisa ★★★	21:00~22:00 Hip&Legs ami ★★★	21:00~22:00 Body Balance ami ★★★			

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

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

★マークがなくなるほど
運動量が高くなります

	15(Mon)	16(Tue)	17(Wed)	18(Thu)	19(Fri)	20(Sat)	21(Sun)		29(Mon)	30(Tue)	31(Wed)
9:00	closed					9:00~10:00 Core Flow sara ★★★	9:00~10:00 Back & Arm T.yuka ★★★	9:00			
10:00		10:00~11:00 Animal Streh tomo ★★★	10:00~11:00 Streh&Conditioning rina ★★★	10:00~11:00 Basic arisa ★★★	10:00~11:00 Body Balance mitsuki ★★★			10:00~11:00 Advance arisa ★★★	10:00~11:00 Hip & Legs mitsuki ★★★	10:00~11:00 Pilates Ballet sara ★★★	10:00~11:00 Intermediate mitsuki ★★★
11:00						11:00~12:00 Waist sara ★★★	11:00~12:00 Waist T.yuka ★★★				11:00~12:00 Xmas Lesson minika ★★★
12:00		12:00~13:00 Back & Arm tomo ★★★	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★★	12:00~13:00 Jump Cardio arisa ★★★	12:00~13:00 Hip & Legs mitsuki ★★★			12:00~13:00 Hip & Legs arisa ★★★	12:00~13:00 Animal Streh mitsuki ★★★	12:00~13:00 Waist sara ★★★	12:00~13:00 Body Balance mitsuki ★★★
13:00						13:00~14:00 Body Balance mitsuki ★★★	13:00~14:00 Basic ami ★★★				13:00~14:00 Intermediate ami ★★★
14:00			14:00~15:00 Waist sara ★★★			14:00~15:00 Intermediate mitsuki ★★★			14:00~15:00 Waist sara ★★★		14:00~15:00 Hip & Legs mitsuki ★★★
15:00						15:00~16:00 Animal Streh mitsuki ★★★	15:00~16:00 Body Balance ami ★★★				15:00~16:00 Basic minika ★★★
16:00											15:00~16:00 Intermediate ami ★★★
17:00						17:00~18:00 Hip & Legs arisa ★★★	17:00~18:00 Intermediate ami ★★★				17:00~18:00 Body Balance ami ★★★
18:00		18:00~19:00 Core Flow arisa ★★★	18:00~19:00 Back & Arm minika ★★★	18:00~19:00 Hip & Legs minika ★★★	18:00~19:00 Basic ami ★★★			18:00~19:00 Waist sara ★★★	18:00~19:00 Core Flow sara ★★★	18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★★	18:00~19:00 Hip & Legs ami ★★★
19:00											
20:00		19:30~20:30 Advance arisa ★★★	19:30~20:30 Core Flow sara ★★★	19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★★	19:30~20:30 Hip&Legs ami ★★★			19:30~20:30 Body Balance ami ★★★	19:30~20:30 Intermediate ami ★★★	19:30~20:30 Animal Streh T.yuka ★★★	19:30~20:30 Body Balance ami ★★★
21:00		21:00~22:00 Streh&Conditioning arisa ★★★	21:00~22:00 Xmas Lesson minika ★★★	21:00~22:00 Waist rina ★★★	21:00~22:00 Body Balance ami ★★★			21:00~22:00 Core Flow sara ★★★	21:00~22:00 Body Balance ami ★★★	21:00~22:00 Back & Arm T.yuka ★★★	21:00~22:00 Basic ami ★★★
											1

【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: 052-715-5250 (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・変更是レッスン開始の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が、
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。