

# 12月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 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 ayana ★★★	9:00~10:00 Jump Cardio arisa ★★★	
10:00	10:00~11:00 Intermediate sara ★★★	10:00~11:00 Core Flow sara ★★★	10:00~11:00 Back&Arm minika ★★★	10:00~11:00 Body Balance ayana ★★★			
11:00					11:00~12:00 Animal Strecth mitsuki ★★★	11:00~12:00 Back&Arm arisa ★★★	
12:00	12:00~13:00 Pilates Ballet sara ★★★	12:00~13:00 Basic sara ★★★	12:00~13:00 Xmas special lesson minika ★★★	12:00~13:00 Waist ayana ★★★			
13:00					13:00~14:00 Hip&Legs mitsuki ★★★	13:00~14:00 Body Balance ayana ★★★	
14:00	14:00~15:00 Strecth&Conditioning ayana ★★★		14:00~15:00 Hip&Legs minika ★★★				
15:00	closed				15:00~16:00 Body Balance ayana ★★★	15:00~16:00 Waist ayana ★★★	
16:00							
17:00					17:00~18:00 Basic mitsuki ★★★	17:00~18:00 Strecth&Conditioning ayana ★★★	
18:00		18:00~19:00 Strecth&Conditioning ayana ★★★		18:00~19:00 Pilates Ballet minika ★★★			
19:00	18:30~19:30 Waist ayana ★★★	18:30~19:30 Core Flow sara ★★★					
20:00		19:30~20:30 Waist ayana ★★★		19:30~20:30 Hip&Legs mitsuki ★★★			
21:00	20:30~21:30 Body Balance ayana ★★★		20:30~21:30 Waist sara ★★★		20:30~21:30 Waist ayana ★★★	20:30~21:30 Advance sara ★★★	
		21:00~22:00 Pilates Workout ayana ★★★		21:00~22:00 Animal Strecth mitsuki ★★★		21:00~22:00 Intermediate mitsuki ★★★	21:00~22:00 Hip&Legs mitsuki ★★★

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

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

#### 【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ヶ月に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。

\*特にマンスリー会員の方は1回分が自動的に消化されてしましますので、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つた場合

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。