

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 Strech 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 Strech&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 Strech&Conditioning ayana ★★☆
18:00			18:00～19:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆		18:00～19:00 Pilates Ballet minika ★★☆		
18:30	18:30～19:30 Waist ayana ★★☆		18:30～19:30 Core Flow sara ★★☆				
19:00		19:30～20:30 Waist ayana ★★☆		19:30～20:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆			
20:00		20:30～21:30 Body Balance ayana ★★☆		20:30～21:30 Waist sara ★★☆			
21:00		21:00～22:00 Pilates Workout ayana ★★★		21:00～22:00 Animal Strech 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 Strech 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 Strech&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 Strech&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 Strech mitsuki ★★☆
18:00			18:00～19:00 Animal Strech mitsuki ★★☆		18:00～19:00 Intermediate mitsuki ★★☆		
18:30	18:30～19:30 Pilates Workout ayana ★★★			18:30～19:30 Waist sara ★★☆			
19:00			19:30～20:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆		19:30～20:30 Core Flow sara ★★☆		
20:00			20:30～21:30 Waist ayana ★★☆	20:30～21:30 Advance sara ★★★			
21:00			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	closed					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						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		18:30～19:30 Animal Strech mitsuki ★★☆	18:00～19:00 Intermediate ami ★★☆	18:30～19:30 Hip&Legs ami ★★☆	18:00～19:00 Core Flow T.yuka ★★☆			18:00		18:30～19:30 Body Balance ayana ★★☆	18:00～19:00 Intermediate ayana ★★☆	18:30～19:30 Xmas special lesson minika ★★☆	18:00～19:00 Back&Arm minika ★★☆			18:00			
19:00			19:30～20:30 Body Balance ami ★★☆		19:30～20:30 Back&Arm T.yuka ★★☆			19:00			19:30～20:30 Waist ayana ★★☆		19:30～20:30 Core Flow minika ★★☆			19:00			
20:00		20:30～21:30 Hip&Legs mitsuki ★★☆		20:30～21:30 Basic ami ★★☆				20:00		20:30～21:30 Waist ayana ★★☆		20:30～21:30 Back&Arm minika ★★☆				20:00			
21:00			21:00～22:00 Hip&Legs ami ★★☆		21:00～22:00 Waist T.yuka ★★☆			21:00			21:00～22:00 Strech&Conditioning ayana ★★☆		21:00～22:00 Basic minika ★★☆			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。
- レッスンの途中退会は基本できません。
- 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。