

1月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

	1(Thu)	2(Fri)	3(Sat)	4(Sun)		5(Mon)	6(Tue)	7(Wed)	8(Thu)	9(Fri)	10(Sat)	11(Sun)		12(Mon)	13(Tue)	14(Wed)	15(Thu)	16(Fri)	17(Sat)	18(Sun)	
9:00				9:00~10:00 Body Balance ayana ★★★		9:00				9:00~10:00 Intermediate sara ★★★	9:00~10:00 Animal Stretch arisa ★★★			9:00					9:00~10:00 Core Flow rina ★★★	9:00~10:00 Waist T.yuka ★★★	
10:00						10:00	10:00~11:00 Intermediate ami ★★★	10:00~11:00 Basic sara ★★★	10:00~11:00 Core Flow sara ★★★	10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★				10:00	10:00~11:00 Intermediate ami ★★★	10:00~11:00 Animal Stretch tomo ★★★	10:00~11:00 Basic mitsuki ★★★	10:00~11:00 Intermediate sara ★★★			
11:00				11:00~12:00 Waist sara ★★★		11:00					11:00~12:00 Core Flow sara ★★★	11:00~12:00 Hip&Legs arisa ★★★			11:00					11:00~12:00 Advance rina ★★★	11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★★
12:00						12:00	12:00~13:00 Body Balance ami ★★★	12:00~13:00 Waist sara ★★★	12:00~13:00 Pilates Ballet sara ★★★	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★★				12:00	12:00~13:00 Body Balance ami ★★★	12:00~13:00 Back&Arm tomo ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs mitsuki ★★★	12:00~13:00 Basic sara ★★★			
13:00				13:00~15:00 Core Flow sara ★★★		13:00				13:00~14:00 Basic ami ★★★	13:00~14:00 Advance arisa ★★★								13:00~14:00 Hip&Legs minika ★★★	13:00~14:00 Intermediate ami ★★★	
14:00						14:00	14:00~15:00 Intermediate ami ★★★			14:00~15:00 Jump Cardio arisa ★★★					14:00	14:00~15:00 Waist tomo ★★★	14:00~15:00 Core Flow sara ★★★				
15:00				15:00~16:00 Intermediate sara ★★★		15:00				15:00~16:00 Hip&Legs ami ★★★	15:00~16:00 Waist ayana ★★★				15:00					15:00~16:00 Stretch&Conditioning minika ★★★	15:00~16:00 Basic ami ★★★
16:00						16:00									16:00						
17:00						17:00									17:00						
18:00						18:00	18:00~19:00 Hip & Legs minika ★★★		18:00~19:00 Intermediate ami ★★★					18:00	18:00~19:00 Waist T.yuka ★★★	18:00~19:00 Body Balance ami ★★★					
19:00						19:00		19:00~20:00 Body Balance ami ★★★		19:00~20:00 Core Flow sara ★★★					19:00	19:00~20:00 Intermediate ami ★★★		19:00~20:00 Hip&Legs minika ★★★			
20:00						19:30~20:30 Pilates Ballet minika ★★★		19:30~20:30 Hip&Legs ami ★★★						19:30~20:30 Back&Arm minika ★★★		19:30~20:30 Animal Stretch T.yuka ★★★					
21:00						21:00	21:00~22:00 Back&Arm minika ★★★	21:00~22:00 Hip & Legs ami ★★★	21:00~22:00 Basic ami ★★★	21:00~22:00 Waist sara ★★★				21:00	21:00~22:00 Pilates Ballet minika ★★★	21:00~22:00 Body Balance ami ★★★	21:00~22:00 Back&Arm T.yuka ★★★	21:00~22:00 Stretch&Conditioning minika ★★★			

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)		26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)					
Total Body Make	9:00					9:00~10:00 Intermediate sara ★★★	9:00~10:00 Hip&Legs arisa ★★★	9:00~10:00 Core Flow sara ★★★	10:00	10:00~11:00 Intermediate ami ★★★	10:00~11:00 Hip&Legs mitsuki ★★★	10:00~11:00 Animal Streh arisa ★★★	10:00~11:00 Pilates Ballet sara ★★★	10:00~11:00 Basic arisa ★★★	9:00~10:00 Core Flow sara ★★★				
Partial Body Make	11:00					11:00~12:00 Pilates Ballet sara ★★★	11:00~12:00 Jump Cardio arisa ★★★	11:00~12:00 intermediate sara ★★★	12:00	12:00~13:00 Hip & Legs ami ★★★	12:00~13:00 Body Balance mitsuki ★★★	12:00~13:00 Jump Cardio arisa ★★★	12:00~13:00 Body Balance ami ★★★	12:00~13:00 Animal Streh arisa ★★★	12:00~13:00 Core Flow T.yuka ★★★				
Conditioning	13:00					13:00~14:00 Body Balance ami ★★★	13:00~14:00 Animal Streh arisa ★★★	13:00~14:00 Waist sara ★★★	14:00	14:00~15:00 Basic mitsuki ★★★	14:00~15:00 Basic mitsuki ★★★	14:00~15:00 Hip&Legs tomo ★★★	14:00~15:00 Core Flow sara ★★★	14:00~15:00 Waist sara ★★★	14:00~15:00 Body Balance ami ★★★				
Others	15:00	closed				15:00~16:00 Hip & Legs ami ★★★	15:00~16:00 Basic mitsuki ★★★	15:00~16:00 Back&Arm minika ★★★	16:00	16:00~17:00 Basic mitsuki ★★★	16:00~17:00 Basic mitsuki ★★★	16:00~17:00 Pilates Ballet arisa ★★★	16:00~17:00 Intermediate mitsuki ★★★	16:00~17:00 Body Balance ayana ★★★	16:00~17:00 Basic ami ★★★				
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	17:00					17:00~18:00 Basic ami ★★★	17:00~18:00 Intermediate mitsuki ★★★	17:00~18:00 Back&Arm minika ★★★	18:00	18:00~19:00 Intermediate sara ★★★	18:00~19:00 Body Balance ayana ★★★	18:00~19:00 Back&Arm T.yuka ★★★	18:00~19:00 Body Balance ami ★★★	18:00~19:00 Back&Arm T.yuka ★★★	18:00~19:00 Body Balance ayana ★★★				
	18:00					18:00~19:00 Basic mitsuki ★★★	18:00~19:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★	18:00~19:00 Intermediate minika ★★★	18:00~19:00 Body Balance mitsuki ★★★	19:00	19:00~20:30 Body Balance mitsuki ★★★	19:00~20:30 Hip & Legs arisa ★★★	19:00~20:30 Back&Arm minika ★★★	19:00~20:30 Pilates Ballet minika ★★★	19:00~20:30 Hip&Legs mitsuki ★★★	19:00~20:30 Pilates Workout ayana ★★★	19:00~20:30 Animal Streh T.yuka ★★★	19:00~20:30 Waist sara ★★★	
	19:00					19:30~20:30 Body Balance mitsuki ★★★	19:30~20:30 Hip & Legs arisa ★★★	19:30~20:30 Back&Arm minika ★★★	19:30~20:30 Pilates Ballet minika ★★★	20:00	21:00~22:00 Animal Streh mitsuki ★★★	21:00~22:00 Body Balance arisa ★★★	21:00~22:00 Stretch&Conditioning minika ★★★	21:00~22:00 Back&Arm minika ★★★	20:00	20:00~21:30 Basic mitsuki ★★★	20:00~21:30 Pilates Ballet arisa ★★★	20:00~21:30 Animal Streh T.yuka ★★★	20:00~21:30 Waist sara ★★★
	21:00					21:00~22:00 Animal Streh mitsuki ★★★	21:00~22:00 Body Balance arisa ★★★	21:00~22:00 Stretch&Conditioning minika ★★★	21:00~22:00 Back&Arm minika ★★★		21:00~22:00 Basic mitsuki ★★★	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ayana ★★★	21:00~22:00 Core Flow T.yuka ★★★	21:00~22:00 Intermediate ami ★★★	21:00~22:00 Core Flow T.yuka ★★★	21:00~22:00 Intermediate ami ★★★			

【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っていますので、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。

●病気や交通事故、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。