

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	closed	closed	closed	9:00～10:00 Body Balance ayana ★★☆	9:00	closed					9:00～10:00 Intermediate sara ★★☆	9:00～10:00 Animal Strech arisa ★★☆	9:00	closed					9:00～10:00 Core Flow rina ★★☆	9:00～10:00 Waist T.yuka ★★☆												
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 Strech tomo ★★☆	10:00～11:00 Basic mitsuki ★★☆	10:00～11:00 Intermediate 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					12:00～13:00 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 ★★☆								13:00～14:00 Basic ami ★★☆		13:00～14:00 Advance arisa ★★★								13:00～14:00 Hip&Legs minika ★★☆	13:00～14:00 Intermediate ami ★★☆								
14:00													14:00～15:00 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 ★★☆																		15:00～16:00 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						
17:00																											17:00	17:00～18:00 Body Balance arisa ★★☆	17:00～18:00 Pilates Workout ayana ★★★			
18:00											18:00～19:00 Hip &Legs minika ★★☆		18:00～19:00 Intermediate ami ★★☆					18:00	18:00～19:00 Stretch&Conditioning minika ★★☆		18:00～19:00 Waist T.yuka ★★☆											
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 ★★☆				20:00	19:30～20:30 Back&Arm minika ★★☆		19:30～20:30 Animal Strech 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 ★★☆					21:00～22:00 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 ★★☆														

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

Others

★マークが多くなるほど
運動量が高くなります

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)
9:00						9:00～10:00 Intermediate sara ★★☆	9:00～10:00 Hip&Legs arisa ★★☆
10:00		10:00～11:00 Intermediate ami ★★☆		10:00～11:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆	10:00～11:00 Animal Strech arisa ★★☆		
11:00						11:00～12:00 Pilates Ballet sara ★★☆	11:00～12:00 Jump Cardio arisa ★★★
12:00		12:00～13:00 Hip & Legs ami ★★☆		12:00～13:00 Body Balance mitsuki ★★☆	12:00～13:00 Jump Cardio arisa ★★★		
13:00						13:00～14:00 Body Balance ami ★★☆	13:00～14:00 Animal Strech arisa ★★☆
14:00					14:00～15:00 Basic mitsuki ★★☆		
15:00						15:00～16:00 Hip & Legs ami ★★☆	15:00～16:00 Basic mitsuki ★★☆
16:00							
17:00						17:00～18:00 Basic ami ★★☆	17:00～18:00 Intermediate mitsuki ★★★
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							
		19:30～20:30 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		21:00～22:00 Animal Strech mitsuki ★★☆	21:00～22:00 Body Balance arisa ★★★	21:00～22:00 Stretch&Conditioning minika ★★☆	21:00～22:00 Back&Arm minika ★★★		

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						9:00～10:00 Core Flow sara ★★☆
10:00		10:00～11:00 Waist T.yuka ★★☆	10:00～11:00 Back&Arm tomo ★★☆	10:00～11:00 Pilates Ballet sara ★★☆	10:00～11:00 Basic arisa ★★☆	
11:00						11:00～12:00 intermediate sara ★★☆
12:00		12:00～13:00 Core Flow T.yuka ★★★	12:00～13:00 Stretch&Conditioning tomo ★★☆	12:00～13:00 Waist sara ★★☆	12:00～13:00 Hip&Legs arisa ★★☆	
13:00						13:00～14:00 Waist sara ★★☆
14:00		14:00～15:00 Hip&Legs tomo ★★☆			14:00～15:00 Core Flow sara ★★★	
15:00						15:00～16:00 Body Balance ami ★★★
16:00						
17:00						17:00～18:00 Basic ami ★★☆
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 ★★★	
19:00						
		19:30～20:30 Hip&Legs mitsuki ★★★	19:30～20:30 Pilates Workout ayana ★★★	19:30～20:30 Animal Strech T.yuka ★★☆	19:30～20:30 Waist sara ★★★	
20:00						
21:00		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 ★★★	

- 【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か月に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。
 - レッスンの途中退回は基本できません。
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。