

1月 Pilates Studio excel 日本橋店 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 Basic Flow ★★★ kanako	9:00	closed					9:00~10:00 Basic ★★★ kanako	9:00~10:00 Hip&Legs ★★★ ayami	9:00	closed					9:00~10:00 Advance ★★★ kanako	9:00~10:00 Intermediate ★★★ runa
10:00					10:00		10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★★ yuka	10:00~11:00 Intermediate ★★★ kanako	10:00~11:00 Back&Arm ★★★ kanako	10:00~11:00 Basic Flow ★★★ kanako			10:00		10:00~11:00 Waist ★★★ ayami	10:00~11:00 Balance Disc ★★★ runa	10:00~11:00 Pilates Ballet ★★★ ayami	10:00~11:00 Basic ★★★ kanako		
11:00				11:00~12:00 Back&Arm ★★★ kanako	11:00						11:00~12:00 Basic Flow ★★★ kanako	11:00~12:00 Stretch&Conditioning ★★★ ayami	11:00						11:00~12:00 Animal Stretch ★★★ kanako	11:00~12:00 Body Balance ★★★ runa
12:00					12:00		12:00~13:00 Waist ★★★ yuka	12:00~13:00 Basic Flow ★★★ kanako	12:00~13:00 Advance ★★★ kanako	12:00~13:00 Basic ★★★ kanako			12:00		12:00~13:00 Animal Stretch ★★★ ayami	12:00~13:00 Body Balance ★★★ ayami	12:00~13:00 Hip&Legs ★★★ ayami	12:00~13:00 Back&Arm ★★★ kanako		
13:00				13:00~14:00 Basic ★★★ kanako	13:00						13:00~14:00 Advance ★★★ kanako	13:00~14:00 Back&Arm ★★★ kanako	13:00						13:00~14:00 Basic Flow ★★★ kanako	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ★★★ ayami
14:00					14:00		14:00~15:00 Basic ★★★ runa		14:00~15:00 Body Balance ★★★ ayami				14:00		14:00~15:00 Hip&Legs ★★★ runa		14:00~15:00 Basic Flow ★★★ kanako			
15:00				15:00~16:00 Hip&Legs ★★★ runa	15:00						15:00~16:00 Animal Stretch ★★★ ayami	15:00~16:00 Balance Disc ★★★ ayami	15:00						15:00~16:00 Body Balance ★★★ runa	15:00~16:00 Basic ★★★ runa
16:00					16:00					16:00~17:00 Body Balance ★★★ runa			16:00					16:00~17:00 Waist ★★★ ayami		
17:00				17:00~18:00 Body Balance ★★★ runa	17:00						17:00~18:00 Pilates Ballet ★★★ ayami	17:00~18:00 Intermediate ★★★ kanako	17:00						17:00~18:00 Hip&Legs ★★★ runa	17:00~18:00 Pilates Workout ★★★ ayami
18:00					18:00		18:00~19:00 Hip&Legs ★★★ runa	18:00~19:00 Jump Cardio ★★★ runa	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ★★★ ayami	18:00~19:00 Balance Disc ★★★ runa			18:00		18:00~19:00 Back&Arm ★★★ runa	18:00~19:00 Basic ★★★ ayami	18:00~19:00 Intermediate ★★★ kanako	18:00~19:00 Animal Stretch ★★★ ayami		
19:00					19:00								19:00		19:30~20:30 Basic Flow ★★★ kanako	19:30~20:30 Back&Arm ★★★ kanako	19:30~20:30 Jump Cardio ★★★ runa			
20:00					20:00		19:30~20:30 Pilates Ballet ★★★ ayami	19:30~20:30 Basic ★★★ ayami	19:30~20:30 Hip&Legs ★★★ runa	20:00~21:00 Back&Arm ★★★ runa			20:00					20:00~21:00 Stretch&Conditioning ★★★ ayami		
21:00					21:00		21:00~22:00 Body Balance ★★★ ayami	21:00~22:00 Waist ★★★ ayami	21:00~22:00 Animal Stretch ★★★ runa				21:00		21:00~22:00 Intermediate ★★★ kanako	21:00~22:00 Basic Flow ★★★ kanako	21:00~22:00 Basic ★★★ runa			

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

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

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)
9:00						9:00～10:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	9:00～10:00 Back&Arm ★★☆ runa
10:00		10:00～11:00 Jump Cardio ★★★ yuka	10:00～11:00 Hip&Legs ★★☆ yuka	10:00～11:00 Animal Stretch ★★☆ kanako	10:00～11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ yuka		
11:00						11:00～12:00 Waist ★★☆ ayami	11:00～12:00 Basic ★★☆ ayami
12:00		12:00～13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ yuka	12:00～13:00 Waist ★★☆ yuka	12:00～13:00 Basic Flow ★★☆ kanako	12:00～13:00 Hip&Legs ★★☆ yuka		
13:00						13:00～14:00 Back&Arm ★★☆ kanako	13:00～14:00 Animal Stretch ★★☆ runa
14:00		14:00～15:00 Intermediate ★★☆ runa		14:00～15:00 Back&Arm ★★☆ ayami			
15:00		closed				15:00～16:00 Basic ★★☆ kanako	15:00～16:00 Intermediate ★★☆ ayami
16:00					16:00～17:00 Animal Stretch ★★☆ runa		
17:00						17:00～18:00 Basic Flow ★★☆ kanako	17:00～18:00 Balance Disc ★★☆ ayami
18:00		18:00～19:00 Body Balance ★★☆ runa		18:00～19:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	18:00～19:00 Back&Arm ★★☆ kanako		
19:00							
		19:30～20:30 Advance ★★★ kanako		19:30～20:30 Balance Disc ★★☆ runa			
20:00					20:00～22:00 Basic Flow ★★☆ kanako		
21:00		21:00～22:00 Basic ★★☆ kanako		21:00～22:00 Hip&Legs ★★☆ runa			

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						9:00～10:00 Animal Stretch ★★☆ runa
10:00		10:00～11:00 Basic ★★☆ yuka	10:00～11:00 Body Balance ★★☆ runa	10:00～11:00 Advance ★★★ kanako	10:00～11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	
11:00						11:00～12:00 Jump Cardio ★★★ runa
12:00		12:00～13:00 Jump Cardio ★★★ yuka	12:00～13:00 Intermediate ★★☆ kanako	12:00～13:00 Animal Stretch ★★☆ kanako	12:00～13:00 Balance Disc ★★☆ ayami	
13:00						13:00～14:00 Intermediate ★★☆ kanako
14:00		14:00～15:00 Body Balance ★★☆ runa		14:00～15:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami		
15:00						15:00～16:00 Basic Flow ★★☆ kanako
16:00					16:00～17:00 Intermediate ★★☆ kanako	
17:00						17:00～18:00 Basic ★★☆ kanako
18:00		18:00～19:00 Basic ★★☆ runa	18:00～19:00 Advance ★★★ kanako	18:00～19:00 Waist ★★☆ ayami	18:00～19:00 Basic Flow ★★☆ kanako	
19:00						
		19:30～20:30 Pilates Workout ★★★ ayami	19:30～20:30 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	19:30～20:30 Hip&Legs ★★☆ runa		
20:00					20:00～20:30 Animal Stretch ★★☆ kanako	
21:00		21:00～22:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	21:00～22:00 Back&Arm ★★☆ ayami	21:00～22:00 Balance Disc ★★☆ runa		

- 【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: 03-6810-8550 (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。
 - 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。
 - 1か月間に3回の無断キャンセルがあった場合は、その後5日間の予約制限がかかりますので、ご了承ください。
 - 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。
 - その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。