

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

	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						9:00~10:00 Pilates Ballet ★★★ ayami	9:00~10:00 Back&Arm ★★★ runa							9:00~10:00 Animal Stretch ★★★ runa	
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					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							
気になる部分を 集中的に鍛える部位別プログラム															
Conditioning					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							
骨格を鍛えながら 調整するプログラム															
Others					13:00	14:00~15:00 Intermediate ★★★ runa	14:00~15:00 Back&Arm ★★★ ayami	13:00~14:00 Back&Arm ★★★ kanako	13:00~14:00 Animal Stretch ★★★ runa						
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					15:00	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										
					20:00	19:30~20:30 Advance ★★★ kanako	19:30~20:30 Balance Disc ★★★ runa	20:00~22:00 Basic Flow ★★★ kanako							
					21:00	21:00~22:00 Basic ★★★ kanako	21:00~22:00 Hip&Legs ★★★ 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。
- 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。
その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。