

# 2月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

	1(Sun)		2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)
9:00	9:00～10:00 ■ 2years ■ enerial lesson ★★★★☆ ayami		9:00					9:00～10:00 Animal Stretch ★★★★☆ runa	9:00～10:00 Advance ★★★★★ kanako
10:00			10:00	10:00～11:00 ■ 2years ■ soacial lesson ★★★★☆ runa	10:00～11:00 Hip&Legs ★★★★★ yuka	10:00～11:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako	10:00～11:00 Basic ★★★★☆ yuka		
11:00	11:00～12:00 ■ 2years ■ enerial lesson ★★★★☆ runa		11:00					11:00～12:00 Body Balance ★★★★☆ ayami	11:00～12:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako
12:00			12:00	12:00～13:00 ■ 2years ■ enerial lesson ★★★★☆ runa	12:00～13:00 Stretch&Conditioning ☆☆☆☆ yuka	12:00～13:00 Advance ★★★★★ kanako	12:00～13:00 Waist ★★★★★ yuka		
13:00	13:00～14:00 ■ 2years ■ soacial lesson ★★★★☆ runa		13:00					13:00～14:00 Back&Arm ★★★★☆ runa	13:00～14:00 Stretch&Conditioning ☆☆☆☆ ayami
14:00			14:00	14:00～15:00 ■ 2years ■ enerial lesson ★★★★☆ ayami		14:00～15:00 Animal Stretch ★★★★☆ kanako			
15:00	15:00～16:00 ■ 2years ■ soacial lesson ★★★★☆ kanako		15:00					15:00～16:00 Hip&Legs ★★★★☆ runa	15:00～16:00 Basic ☆☆☆☆☆ runa
16:00			16:00				16:00～17:00 Body Balance ★★★★☆ ayami		
17:00	17:00～18:00 ■ 2years ■ enerial lesson ★★★★☆ kanako		17:00					17:00～18:00 Animal Stretch ★★★★☆ ayami	17:00～18:00 Jump Cardio ★★★★★ runa
18:00			18:00	18:00～19:00 ■ 2years ■ soacial lesson ★★★★☆ ayami	18:00～19:00 Stretch&Conditioning ☆☆☆☆ ayami	18:00～19:00 Jump Cardio ★★★★★ runa	18:00～19:00 Pilates Ballet ★★★★☆ ayami		
19:00			19:00						
20:00			20:00	19:30～20:30 ■ 2years ■ enerial lesson ★★★★☆ kanako	19:30～20:30 Hip&Legs ★★★★★ runa	19:30～20:30 Basic ☆☆☆☆☆ runa	20:00～21:00 Stretch&Conditioning ★★★★☆ ayami		
21:00			21:00	21:00～22:00 ■ 2years ■ soacial lesson ★★★★☆ kanako	21:00～22:00 Intermediate ★★★★☆ runa	21:00～22:00 Animal Stretch ★★★★☆ runa			

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

## 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

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

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)
9:00	closed					9:00～10:00 Basic ★★☆☆☆ kanako
10:00		10:00～11:00 Back&Arm ★★★★☆ ayami	10:00～11:00 Stretch&Conditioning ★★☆☆☆ yuka	10:00～11:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako	10:00～11:00 Waist ★★★★☆ yuka	
11:00						11:00～12:00 Advance ★★★★★ kanako
12:00		12:00～13:00 Animal Stretch ★★☆☆☆ ayami	12:00～13:00 Jump Cardio ★★★★★ yuka	12:00～13:00 Basic ★★☆☆☆ kanako	12:00～13:00 Hip&Legs ★★★★☆ yuka	
13:00						13:00～14:00 Animal Stretch ★★☆☆☆ kanako
14:00		14:00～15:00 Pilates Ballet ★★★★☆ ayami		14:00～15:00 Advance ★★★★★ kanako		
15:00						15:00～16:00 Waist ★★★★☆ ayami
16:00					16:00～17:00 Intermediate ★★★★☆ kanako	
17:00						17:00～18:00 Stretch&Conditioning ★★☆☆☆ ayami
18:00		18:00～19:00 Basic ★★☆☆☆ kanako	18:00～19:00 Pilates Workout ★★★★★ ayami	18:00～19:00 Waist ★★★★☆ ayami	18:00～19:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako	
19:00						
20:00		19:30～20:30 Advance ★★★★★ kanako	19:30～20:30 Basic Flow ★★★★☆ kanako	19:30～20:30 Stretch&Conditioning ★★☆☆☆ ayami	20:00～21:00 Back&Arm ★★★★☆ kanako	
21:00		21:00～22:00 Animal Stretch ★★☆☆☆ kanako	21:00～22:00 Intermediate ★★★★☆ kanako	21:00～22:00 Body Balance ★★★★☆ ayami		

【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にご利用致します。

【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。