

# 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 special 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 special 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 special 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 special 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 special 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 special lesson ★★★★☆☆ ayami		14:00~15:00 Animal Stretch ★★★★☆☆ kanako			
15:00	15:00~16:00 2years special lesson ★★★★☆☆ kanako	15:00	closed				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 special 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 special 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 special lesson ★★★★☆☆ kanako	19:30~20:30 Hip&Legs ★★★★☆☆ runa	19:30~20:30 Basic ★★★★☆☆ runa	19:30~20:30 Back&Arm ★★★★☆☆ kanako	
21:00		21:00		21:00~22:00 2years special lesson ★★★★☆☆ kanako	21:00~22:00 Intermediate ★★★★☆☆ runa	21:00~22:00 Animal Stretch ★★★★☆☆ runa	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★★★☆☆ ayami	

	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 Hip&Legs ★★★★☆☆ yuka	12:00~13:00 Basic ★★★★☆☆ ayami		
13:00			13:00~14:00 Advance ★★★★★ kanako		13:00~14:00 Animal Stretch ★★★★☆☆ kanako	13:00~14:00 Hip&Legs ★★★★☆☆ runa	13:00~14:00 Pilates Ballet ★★★★☆☆ ayami
14:00		14:00~15:00 Balance Disc ★★★★☆☆ runa		14:00~15:00 Back&Arm ★★★★☆☆ kanako	14:00~15:00 Basic Flow ★★★★☆☆ runa	14:00~15:00 Jump Cardio ★★★★★ runa	
15:00	closed			15:00~16:00 Body Balance ★★★★☆☆ ayami	15:00~16:00 Basic Flow ★★★★☆☆ runa	15:00~16:00 Back&Arm ★★★★☆☆ runa	15:00~16:00 Balance Disc ★★★★☆☆ runa
16:00							
17:00				17:00~18:00 Back&Arm ★★★★☆☆ runa	17:00~18:00 Basic Flow ★★★★☆☆ runa	17:00~18:00 Hip&Legs ★★★★☆☆ runa	17:00~18:00 Pilates Ballet ★★★★☆☆ ayami
18:00							
19:00							
20:00				19:30~20:30 Body Balance ★★★★☆☆ runa	19:30~20:30 Back&Arm ★★★★☆☆ kanako	19:30~20:30 Basic Flow ★★★★☆☆ runa	
21:00					20:00~21:00 Balance Disc ★★★★☆☆ runa	20:00~21:00 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						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	closed					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 ★★★★★ yuka	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が、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。