

2月 Pilates Studio excel 藤が丘店 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 Back&Arm T.yuka ★★★★★	9:00				9:00~10:00 Core Flow sara ★★★★★	9:00~10:00 Animal Strecth T.yuka ★★★★★	
10:00		10:00	10:00~11:00 Animal Strecth T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★★★★	10:00~11:00 Core Flow sara ★★★★★	10:00~11:00 Strecth&Conditioning arisa ★★★★★		
11:00	11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★★★★	11:00				11:00~12:00 Waist sara ★★★★★	11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★★★★	
12:00		12:00	12:00~13:00 Back&Arm T.yuka ★★★★★	12:00~13:00 Strecth&Conditioning arisa ★★★★★	12:00~13:00 Waist sara ★★★★★	12:00~13:00 Jump Cardio arisa ★★★★★		
13:00	13:00~14:00 Core Flow sara ★★★★★	13:00				13:00~14:00 Body Balance ami ★★★★★	13:00~14:00 Strecth&Conditioning ayana ★★★★★	
14:00		14:00	14:00~15:00 Waist sara ★★★★★		14:00~15:00 Intermediate mitsuki ★★★★★			
15:00	15:00~16:00 Waist sara ★★★★★	15:00	closed			15:00~16:00 Intermedeate ami ★★★★★	15:00~16:00 Pilates Workout ayana ★★★★★	
16:00		16:00						
17:00	17:00~18:00 Strecth&Conditioning minika ★★★★★	17:00				17:00~18:00 Basic ami ★★★★★	17:00~18:00 Waist ayana ★★★★★	
18:00		18:00	18:00~19:00 Waist sara ★★★★★		18:00~19:00 Body Balance ami ★★★★★			
19:00		19:00		19:00~20:00 Core Flow sara ★★★★★		19:00~20:00 Body Balance mitsuki ★★★★★		
20:00		20:00	19:30~20:30 Intermediate sara ★★★★★	19:30~20:30 Basic ami ★★★★★				
21:00		21:00	21:00~22:00 Core Flow sara ★★★★★	21:00~22:00 Basic ami ★★★★★	21:00~22:00 Hip&Legs ami ★★★★★	21:00~22:00 Animal strecth mitsuki ★★★★★		

	9(Mon)	10(Tue)	11(Tue)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(Sun)
9:00			9:00~10:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★★			9:00~10:00 Waist sara ★★★★★	9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★★★★
10:00		10:00~11:00 Back&Arm tomo ★★★★★		10:00~11:00 Animal Strecth arisa ★★★★★	10:00~11:00 Basic arisa ★★★★★		
11:00			11:00~12:00 Intermediate ami ★★★★★			11:00~12:00 Basic sara ★★★★★	11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★★★★
12:00		12:00~13:00 Hip&Legs tomo ★★★★★		12:00~13:00 Advance arisa ★★★★★	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★★★★		
13:00			13:00~14:00 Animal Strecth mitsuki ★★★★★			13:00~14:00 Balance Disc sara ★★★★★	13:00~14:00 Waist ayana ★★★★★
14:00					14:00~15:00 Body Balance arisa ★★★★★		
15:00					15:00~16:00 Body Balance ami ★★★★★	15:00~16:00 Animal Strecth mitsuki ★★★★★	15:00~16:00 Strecth&Conditioning ayana ★★★★★
16:00							
17:00					17:00~18:00 Basic ami ★★★★★		
18:00					18:00~19:00 Intermediate sara ★★★★★	18:00~19:00 Animal Strecth T.yuka ★★★★★	
19:00						19:00~20:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★★	
20:00					19:30~20:30 Waist sara ★★★★★		
21:00					21:00~22:00 Basic sara ★★★★★	21:00~22:00 Back&Arm T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 Intermediate mitsuki ★★★★★

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

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)
9:00						9:00~10:00 Body Balance ami ★★★★★
10:00		10:00~11:00 Basic ami ★★★★★	10:00~11:00 Back&Shoulder minika ★★★★★	10:00~11:00 Body Balance ami ★★★★★	10:00~11:00 Balance disc sara ★★★★★	
11:00						11:00~12:00 Basic ami ★★★★★
12:00		12:00~13:00 Body Balance ami ★★★★★	12:00~13:00 Stretch&Conditioning minika ★★★★★	12:00~13:00 Hip&Legs ami ★★★★★	12:00~13:00 Waist sara ★★★★★	
13:00						13:00~14:00 Intermediate mitsuki ★★★★★
14:00						14:00~15:00 Core Flow sara ★★★★★
15:00						15:00~16:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★★
16:00						
17:00						17:00~18:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★★★
18:00		18:00~19:00 Waist sara ★★★★★	18:00~19:00 Hip&Legs arisa ★★★★★	18:00~19:00 Core Flow T.yuka ★★★★★	18:00~19:00 Body Balance mitsuki ★★★★★	
19:00						
20:00		19:30~20:30 Core Flow sara ★★★★★	19:30~20:30 Jump Cardio arisa ★★★★★	19:30~20:30 Back&Arm T.yuka ★★★★★	19:30~20:30 Basic mitsuki ★★★★★	
21:00		21:00~22:00 Balance disc sara ★★★★★	21:00~22:00 Animal Stretch arisa ★★★★★	21:00~22:00 Waist T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★★	

【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。

●1ヵ月に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が、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にお願い致します。

【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。

●1ヵ月に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が、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にお願い致します。