

# 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(Mon)	10(Tue)	11(Tue)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(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 Strech T.yuka ★★★★☆		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	10:00~11:00 Animal Strech T.yuka ★★★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★★★☆	10:00~11:00 Core Flow sara ★★★★☆	10:00~11:00 Strech&Conditioning arisa ★★★★☆				10:00	10:00~11:00 Back&Arm tomo ★★★★☆		10:00~11:00 Animal Strech arisa ★★★★☆	10:00~11:00 Basic 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 ★★★★☆		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	12:00~13:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	12:00~13:00 Strech&Conditioning arisa ★★★★☆	12:00~13:00 Waist sara ★★★★☆	12:00~13:00 Jump Cardio arisa ★★★★★				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 Core Flow sara ★★★★☆		13:00					13:00~14:00 Body Balance ami ★★★★☆	13:00~14:00 Strech&Conditioning ayana ★★★★☆		13:00		13:00~14:00 Animal Strech mitsuki ★★★★☆			13:00~14:00 Balance Disc sara ★★★★☆	13:00~14:00 Waist ayana ★★★★☆
14:00			14:00		14:00~15:00 Waist sara ★★★★☆		14:00~15:00 Intermediate mitsuki ★★★★☆				14:00				14:00~15:00 Body Balance arisa ★★★★☆		
15:00	15:00~16:00 Waist sara ★★★★☆		15:00					15:00~16:00 Intermediate ami ★★★★☆	15:00~16:00 Pilates Workout ayana ★★★★★		15:00		15:00~16:00 Body Balance ami ★★★★☆			15:00~16:00 Animal Strech mitsuki ★★★★☆	15:00~16:00 Strech&Conditioning ayana ★★★★☆
16:00			16:00								16:00						
17:00	17:00~18:00 Strech&Conditioning minika ★★★★★		17:00					17:00~18:00 Basic ami ★★★★☆	17:00~18:00 Waist ayana ★★★★☆		17:00		17:00~18:00 Basic ami ★★★★☆			17:00~18:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆	17:00~18:00 Pilates Workout ayana ★★★★★
18:00			18:00	18:00~19:00 Waist sara ★★★★☆		18:00~19:00 Body Balance ami ★★★★☆					18:00	18:00~19:00 Intermediate sara ★★★★☆		18:00~19:00 Animal Strech T.yuka ★★★★☆			
19:00			19:00		19:00~20:00 Core Flow sara ★★★★☆		19:00~20:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆				19:00				19:00~20:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆		
20:00			20:00	19:30~20:30 Intermediate sara ★★★★☆		19:30~20:30 Basic ami ★★★★☆					20:00	19:30~20:30 Waist sara ★★★★☆		19:30~20:30 Body Balance T.yuka ★★★★☆			
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 stretch mitsuki ★★★★☆				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  
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 Strech 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 Intermedeate 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 Strech 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	closed					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 Strech&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 Strech&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 Strech 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。
- 1カ月に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ので、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をお願い致します。

【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。
- 1カ月に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ので、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をお願い致します。