

# 2月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 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 Jump Cardio arisa ★★★★★	9:00	closed					9:00～10:00 Pilates Workout ayana ★★★★★	9:00～10:00 Back&Arm arisa ★★★★☆	9:00			9:00～10:00 Advance arisa ★★★★★			9:00～10:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	9:00～10:00 Stretch&Conditioning minika ☆☆☆☆☆
10:00		10:00		10:00～11:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆	10:00～11:00 Back&Shoulder minika ★★★★☆	10:00～11:00 Basic arisa ☆☆☆☆☆	10:00～11:00 Waist ayana ★★★★★			10:00	10:00～11:00 Body Balance ayana ★★★★☆		10:00～11:00 Balance Disc ayana ★★★★☆	10:00～11:00 Back&Shoulder minika ★★★★☆			
11:00	11:00～12:00 Body Balance arisa ★★★★☆	11:00						11:00～12:00 Body Balance ayana ★★★★☆	11:00～12:00 Jump Cardio arisa ★★★★★	11:00			11:00～12:00 Back&Arm arisa ★★★★☆			11:00～12:00 Body Balance T.yuka ★★★★☆	11:00～12:00 Basic Flow ami ★★★★☆
12:00		12:00		12:00～13:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆	12:00～13:00 Stretch&Conditioning minika ☆☆☆☆☆	12:00～13:00 Back&Arm arisa ★★★★☆	12:00～13:00 Balance Disc ayana ★★★★☆			12:00	12:00～13:00 Waist ayana ★★★★☆		12:00～13:00 Pilates Workout ayana ★★★★★	12:00～13:00 Stretch&Conditioning minika ☆☆☆☆☆			
13:00	13:00～14:00 Stretch&Conditioning arisa ☆☆☆☆☆	13:00						13:00～14:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆	13:00～14:00 Animal Stretch mitsuki ☆☆☆☆☆	13:00			13:00～14:00 Jump Cardio arisa ★★★★★			13:00～14:00 Waist ayana ★★★★☆	13:00～14:00 Back&Shoulder minika ★★★★☆
14:00		14:00		14:00～15:00 Animal Stretch mitsuki ★★★★☆		14:00～15:00 Intermediate arisa ★★★★☆				14:00	14:00～15:00 Stretch&Conditioning ayana ☆☆☆☆☆		14:00～15:00 Basic ayana ☆☆☆☆☆				
15:00	15:00～16:00 Waist ayana ★★★★☆	15:00						15:00～16:00 Intermediate mitsuki ★★★★☆	15:00～16:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆	15:00			15:00～16:00 Waist ayana ★★★★☆			15:00～16:00 Pilates Workout ayana ★★★★★	15:00～16:00 Hip&Legs ami ★★★★☆
16:00		16:00					16:00～17:00 Stretch&Conditioning ayana ☆☆☆☆☆			16:00					16:00～17:00 Basic Flow ami ★★★★☆		
17:00	17:00～18:00 Pilates Workout ayana ★★★★★	17:00						17:00～18:00 Animal Stretch mitsuki ★★★★☆	17:00～18:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆	17:00			17:00～18:00 Balance Disc ayana ★★★★☆			17:00～18:00 Hip&Legs arisa ★★★★☆	17:00～18:00 Body Balance ami ★★★★☆
18:00		18:00		18:00～19:00 Stretch&Conditioning ayana ☆☆☆☆☆	18:00～19:00 Core Frow sara ★★★★☆					18:00					18:00～19:00 Body Balance ami ★★★★☆		
19:00		19:00		18:30～19:30 Body Balance ami ★★★★☆	18:30～19:30 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆	18:30～19:30 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆				19:00	18:30～19:30 Back&Arm arisa ★★★★☆		18:30～19:30 Intermediate ami ★★★★☆				
20:00		20:00			19:30～20:30 Pilates Workout ayana ★★★★★	19:30～20:30 Intermediate sara ★★★★☆				20:00					19:30～20:30 Hip&Legs ami ★★★★☆		
21:00		21:00		20:30～21:30 Hip&Legs ami ★★★★☆	21:00～22:00 Waist ayana ★★★★☆	20:30～21:30 Body Balance mitsuki ★★★★☆				21:00	20:30～21:30 Pilates Workout arisa ★★★★★		20:30～21:30 Body Balance ami ★★★★☆				

## 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 rina ★★★★☆	9:00～10:00 Body Balance T.yuka ★★★★☆
10:00		10:00～11:00 Strech&Conditioning ayana ★★★★☆	10:00～11:00 Back&Shoulder minika ★★★★☆	10:00～11:00 Back&Arm arisa ★★★★☆	10:00～11:00 Intermediate mitsuki ★★★★☆		
11:00						11:00～12:00 Pilates Ballet rina ★★★★☆	11:00～12:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆
12:00		12:00～13:00 Pilates Workout ayana ★★★★★	12:00～13:00 Strech&Conditioning minika ★★★★☆	12:00～13:00 Body Balance arisa ★★★★☆	12:00～13:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆		
13:00						13:00～14:00 Back&Shoulder minika ★★★★☆	13:00～14:00 Release&Reset mitsuki ★★★★☆
14:00		14:00～15:00 Waist ayana ★★★★☆		14:00～15:00 Jump Cardio arisa ★★★★★			
15:00						15:00～16:00 Strech&Conditioning minika ★★★★☆	15:00～16:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆
16:00					16:00～17:00 Release&Reset mitsuki ★★★★☆		
17:00					17:00～18:00 Pilates Workout arisa ★★★★★	17:00～18:00 Intermediate mitsuki ★★★★☆	
18:00		18:30～19:30 Balance Disc sara ★★★★☆	18:00～19:00 Core Frow T.yuka ★★★★☆	18:30～19:30 Body Balance mitsuki ★★★★☆	18:00～19:00 Back&Shoulder minika ★★★★☆		
19:00							
20:00			19:30～20:30 Animal Strech T.yuka ★★★★☆		19:30～20:30 Stretch&Conditioning minika ★★★★☆		
21:00		20:30～21:30 Waist sara ★★★★☆	21:00～22:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	20:30～21:30 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆			

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)
9:00	closed					9:00～10:00 Pilates Ballet rina ★★★★☆
10:00		10:00～11:00 Intermediate mitsuki ★★★★☆	10:00～11:00 Body Balance ami ★★★★☆	10:00～11:00 Back&Shoulder minika ★★★★☆	10:00～11:00 Jump Cardio arisa ★★★★★	
11:00						11:00～12:00 Advance arisa ★★★★★
12:00		12:00～13:00 Animal Strech mitsuki ★★★★☆	12:00～13:00 Basic Flow ami ★★★★☆	12:00～13:00 Stretch&Conditioning minika ★★★★☆	12:00～13:00 Hip&Legs arisa ★★★★☆	
13:00						13:00～14:00 Core Frow sara ★★★★☆
14:00		14:00～15:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆		14:00～15:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆		
15:00						15:00～16:00 Balance Disc sara ★★★★☆
16:00					16:00～17:00 Stretch&Conditioning minika ★★★★☆	
17:00						17:00～18:00 Waist sara ★★★★☆
18:00		18:30～19:30 Stretch&Conditioning minika ★★★★☆	18:00～19:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	18:30～19:30 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆	18:00～19:00 Back&Shoulder minika ★★★★☆	
19:00			19:30～20:30 Waist T.yuka ★★★★☆		19:30～20:30 Stretch&Conditioning minika ★★★★☆	
20:00						
21:00		20:30～21:30 Back&Shoulder minika ★★★★☆	21:00～22:00 Core Frow T.yuka ★★★★☆	20:30～21:30 Release&Reset 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: 052-485-7800 (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。

#### 【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。
- 病氣や交通事情、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。
- WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。