

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

	9(Mon)	10(Tue)	11(Tue)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(Sun)
9:00			9:00~10:00 Advance arisa ★★★★★			9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★★★★	9:00~10:00 Strech&Conditioning minika ★★★★★
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 Back&Arm arisa ★★★★★		11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★★★★
12:00			12:00~13:00 Waist ayana ★★★★★		12:00~13:00 Pilates Workout ayana ★★★★★	12:00~13:00 Strech&Conditioning minika ★★★★★	
13:00					13:00~14:00 Jump Cardio arisa ★★★★★		13:00~14:00 Waist ayana ★★★★★
14:00					14:00~15:00 Jump Cardio arisa ★★★★★		14:00~15:00 Back&Shoulder minika ★★★★★
15:00	closed				15:00~16:00 Waist ayana ★★★★★		15:00~16:00 Pilates Workout ayana ★★★★★
16:00							15:00~16:00 Hip&Legs ami ★★★★★
17:00					17:00~18:00 Balance Disc ayana ★★★★★		17:00~18:00 Hip&Legs arisa ★★★★★
18:00							18:00~19:00 Body Balance ami ★★★★★
19:00							18:30~19:30 Core Frow sara ★★★★★
20:00							18:30~19:30 Hip&Legs mitsuki ★★★★★
21:00							19:30~20:30 Pilates Workout sara ★★★★★

## 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						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	closed					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 ★★★★★	20:30~21:30 Hip&Legs mitsuki ★★★★★	20:30~21:30 Back&Shoulder minika ★★★★★	20:30~21:30 Release&Reset mitsuki ★★★★★	
						21:00~22:00 Back&Arm T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 Core Frow T.yuka ★★★★★

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)
9:00						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 Strech&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	closed					15:00~16:00 Balance Disc sara ★★★★★
16:00						16:00~17:00 Strech&Conditioning minika ★★★★★
17:00						17:00~18:00 Waist sara ★★★★★
18:00						18:00~19:00 Back&Shoulder minika ★★★★★
19:00						18:30~19:30 Hip&Legs mitsuki ★★★★★
20:00						19:30~20:30 Waist T.yuka ★★★★★
21:00						19:30~20:30 Stretch&Conditioning minika ★★★★★

#### 【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しますので、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で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。

WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。