

2月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

	1(Thu)	2(Fri)	3(Sat)	4(Sun)
9:00			9:00~10:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ sayaka
10:00	10:00~11:00 Basic ★★☆ narumi	10:00~11:00 Basic ★★☆ rina		
11:00			11:30~12:30 Basic ★★☆ narumi	11:30~12:30 Basic ★★☆ narumi
12:00				
13:00	12:30~13:30 Basic ★★☆ narumi	12:30~13:30 Intermediate ★★☆ rina		
14:00			14:00~15:00 Body Balance ★★☆ narumi	14:00~15:00 Basic ★★☆ narumi
15:00				
16:00			16:30~17:30 Basic ★★☆ narumi	16:30~17:30 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi
17:00				
18:00				
19:00	18:30~19:30 Intermediate ★★☆ rina	18:30~19:30 Basic ★★☆ narumi		
20:00				
21:00	20:40~21:40 Basic ★★☆ rina	20:40~21:40 Basic ★★☆ narumi		

	5(Mon)	6(Tue)	7(Wed)	8(Thu)	9(Fri)	10(Sat)	11(Sun)
9:00						9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	9:00~10:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Basic ★★☆ narumi	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ saya	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ rina		
11:00						11:30~12:30 Basic ★★☆ narumi	11:30~12:30 Basic ★★☆ narumi
12:00							
13:00		12:30~13:30 Back&Arm ★★☆ sayaka	12:30~13:30 Body Balance ★★☆ narumi	12:30~13:30 Intermediate ★★☆ saya	12:30~13:30 Basic ★★☆ rina		
14:00						14:00~15:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	14:00~15:00 Basic ★★☆ narumi
15:00	closed						
16:00						16:30~17:30 Basic ★★☆ narumi	16:30~17:30 Body Balance ★★☆ narumi
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	18:30~19:30 Basic ★★☆ saya	18:30~19:30 Intermediate ★★☆ rina	18:30~19:30 Basic ★★☆ narumi		
20:00							
21:00		20:40~21:40 Basic ★★☆ narumi	20:40~21:40 Intermediate ★★☆ saya	20:40~21:40 Basic ★★☆ rina	20:40~21:40 Body Balance ★★☆ narumi		

	12(Mon)	13(Tue)	14(Wed)	15(Thu)	16(Fri)	17(Sat)	18(Sun)
9:00						9:00~10:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ sayaka
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Basic ★★☆ narumi	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ saya	10:00~11:00 Body Balance ★★☆ rina		
11:00						11:30~12:30 Basic ★★☆ narumi	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi
12:00							
13:00		12:30~13:30 Back&Arm ★★☆ sayaka	12:30~13:30 Waist ★★☆ narumi	12:30~13:30 Basic ★★☆ saya	12:30~13:30 Intermediate ★★☆ rina		
14:00						14:00~15:00 Body Balance ★★☆ narumi	14:00~15:00 Basic ★★☆ narumi
15:00	closed						
16:00						16:30~17:30 Basic ★★☆ narumi	16:30~17:30 Waist ★★☆ narumi
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Basic ★★☆ narumi	18:30~19:30 Stretch&Conditioning ★★☆ saya	18:30~19:30 Intermediate ★★☆ rina	18:30~19:30 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi		
20:00							
21:00		20:40~21:40 Waist ★★☆ narumi	20:40~21:40 Intermediate ★★☆ saya	20:40~21:40 Back&Arm ★★☆ rina	20:40~21:40 Basic ★★☆ narumi		

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

Others

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

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)
9:00					9:00~10:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	9:00~10:00 Intermediate ★★☆ ayami	9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ sayaka
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ runa	10:00~11:00 Basic ★★☆ runa			
11:00					11:30~12:30 Intermediate ★★☆ runa	11:30~12:30 Basic ★★☆ ayami	11:30~12:30 Intermediate ★★☆ runa
12:00							
13:00		12:30~13:30 Back&Arm ★★☆ sayaka	12:30~13:30 Basic ★★☆ ayami	12:30~13:30 Intermediate ★★☆ runa			
14:00					14:00~15:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	14:00~15:00 Intermediate ★★☆ runa	14:00~15:00 Basic ★★☆ runa
15:00	closed						
16:00							
17:00					16:30~17:30 Intermediate ★★☆ runa	16:30~17:30 Basic ★★☆ runa	16:30~17:30 Intermediate ★★☆ ayami
18:00							
19:00		18:30~19:30 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	18:30~19:30 Basic ★★☆ narumi	18:30~19:30 Basic ★★☆ ayami			
20:00							
21:00		20:40~21:40 Basic ★★☆ narumi	20:40~21:40 Waist ★★☆ narumi	20:40~21:40 Intermediate ★★☆ ayami			

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)
9:00				
10:00		10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Basic ★★☆ runa	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ runa
11:00				
12:00				
13:00		12:30~13:30 Hip&Legs ★★☆ sayaka	12:30~13:30 Body Balance ★★☆ narumi	12:30~13:30 Waist ★★☆ narumi
14:00				
15:00	closed			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00		18:30~19:30 Intermediate ★★☆ runa	18:30~19:30 Basic ★★☆ ayami	18:30~19:30 Intermediate ★★☆ ayami
20:00				
21:00		20:40~21:40 Basic ★★☆ ayami	20:40~21:40 Intermediate ★★☆ ayami	20:40~21:40 Basic ★★☆ 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9:30~22:00、土日祝8:30~18:00)

【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。
- 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にお願致します。

【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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
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。