

3月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Fri)	2(Sat)	3(Sun)
9:00		9:00~10:00 Waist saya ★★★	9:00~10:00 Intermediate arisa ★★★
10:00	10:00~11:00 Body Balance rina ★★★		
11:00		11:00~12:00 Pilates Workout saya ★★★	11:00~12:00 Animal Strech arisa ★★★
12:00	12:00~13:00 Waist rina ★★★		
13:00		13:00~14:00 Intermediate rina ★★★	13:00~14:00 Back&Arm manami ★★★
14:00			
15:00		15:00~16:00 Body Balance rina ★★★	15:00~16:00 Hip&Legs manami ★★★
16:00			
17:00		17:00~18:00 Pilates Ballet rina ★★★	17:00~18:00 Basic manami ★★★
18:00	18:00~19:00 Hip&Legs manami ★★★		
19:00			
20:00	19:30~20:30 Basic manami ★★★		
21:00	21:00~22:00 Animal Stretch arisa ★★★		

	4(Mon)	5(Tue)	6(Wed)	7(Thu)	8(Fri)	9(Sat)	10(Sun)
9:00						9:00~10:00 Waist saya ★★★	9:00~10:00 Pilates Ballet rina ★★★
10:00		10:00~11:00 Strech&Conditioning arisa ★★★	10:00~11:00 Hip&Legs manami ★★★	10:00~11:00 Pilates Workout saya ★★★	10:00~11:00 Body Balance rina ★★★		
11:00						11:00~12:00 Strech&Conditioning saya ★★★	11:00~12:00 Body Balance rina ★★★
12:00		12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★★	12:00~13:00 Basic manami ★★★	12:00~13:00 Strech&Conditioning saya ★★★	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★★		
13:00						13:00~14:00 Hip&Legs manami ★★★	13:00~14:00 Basic rina ★★★
14:00		14:00~15:00 Intermediate manami ★★★		14:00~15:00 Waist saya ★★★			
15:00	closed					15:00~16:00 Intermediate manami ★★★	15:00~16:00 Back&Arm arisa ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Basic manami ★★★	17:00~18:00 Intermediate arisa ★★★
18:00		18:00~19:00 Pilates Ballet rina ★★★	18:00~19:00 Strech&Conditioning saya ★★★	18:00~19:00 Back&Arm manami ★★★	18:00~19:00 Basic manami ★★★		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Body Balance rina ★★★	19:30~20:30 Waist saya ★★★	19:30~20:30 Intermediate manami ★★★	19:30~20:30 Hip&Legs manami ★★★		
21:00		21:00~22:00 Advance rina ★★★	21:00~22:00 Intermediate saya ★★★	21:00~22:00 Basic manami ★★★	21:00~22:00 Back&Arm arisa ★★★		

	11(Mon)	12(Tue)	13(Wed)	14(Thu)	15(Fri)	16(Sat)	17(Sun)
9:00						9:00~10:00 Basic saya ★★★	9:00~10:00 Hip&Legs manami ★★★
10:00		10:00~11:00 Waist saya ★★★	10:00~11:00 Intermediate manami ★★★	10:00~11:00 Body Balance rina ★★★	10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★★		
11:00						11:00~12:00 Waist saya ★★★	11:00~12:00 Advance manami ★★★
12:00		12:00~13:00 Intermediate saya ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs manami ★★★	12:00~13:00 Waist rina ★★★	12:00~13:00 Body Balance rina ★★★		
13:00						13:00~14:00 Pilates Workout saya ★★★	13:00~14:00 Intermediate arisa ★★★
14:00		14:00~15:00 Strech&Conditioning saya ★★★		14:00~15:00 Pilates Ballet rina ★★★			
15:00	closed					15:00~16:00 Hip&Legs manami ★★★	15:00~16:00 Back&Arm arisa ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Intermediate manami ★★★	17:00~18:00 Basic arisa ★★★
18:00		18:00~19:00 Body Balance rina ★★★	18:00~19:00 Animal Stretch arisa ★★★	18:00~19:00 Hip&Legs manami ★★★	18:00~19:00 Back&Arm manami ★★★		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★★	19:30~20:30 Back&Arm arisa ★★★	19:30~20:30 Basic manami ★★★	19:30~20:30 Jump Cardio manami ★★★		
21:00		21:00~22:00 Waist rina ★★★	21:00~22:00 Basic arisa ★★★	21:00~22:00 Back&Arm arisa ★★★	21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★★		

	18(Mon)	19(Tue)	20(Wed)	21(Thu)	22(Fri)	23(Sat)	24(Sun)
9:00			9:00~10:00 Strech&Conditioning saya ★★☆			9:00~10:00 Waist saya ★★☆	9:00~10:00 Animal Strech arisa ★★☆
10:00		10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★☆		10:00~11:00 Waist rina ★★☆	10:00~11:00 Intermediate rina ★★☆		
11:00			11:00~12:00 Waist saya ★★☆			11:00~12:00 Strech&conditioning saya ★★☆	11:00~12:00 Back&Arm arisa ★★☆
12:00		12:00~13:00 Body Balance rina ★★☆		12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★☆	12:00~13:00 Waist rina ★★☆		
13:00			13:00~14:00 Jump Cardio manami ★★★			13:00~14:00 Pilates Ballet rina ★★☆	13:00~14:00 Intermediate arisa ★★☆
14:00		14:00~15:00 Waist rina ★★☆		14:00~15:00 Body Balance rina ★★☆			
15:00	closed		15:00~16:00 Body Balance rina ★★☆			15:00~16:00 Body Balance rina ★★☆	15:00~16:00 Basic manami ☆☆☆
16:00							
17:00			17:00~18:00 Pilates Ballet rina ★★☆			17:00~18:00 Advance rina ★★★	17:00~18:00 Hip&Legs manami ★★☆
18:00		18:00~19:00 Back&Arm arisa ★★☆		18:00~19:00 Basic manami ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs manami ★★☆		
19:00							
		19:30~20:30 Strech&Conditioning arisa ★★☆		19:30~20:30 Advance manami ★★★	19:30~20:30 Basic manami ★★☆		
20:00							
21:00		21:00~22:00 Intermediate arisa ★★☆		21:00~22:00 Animal Strech arisa ★★☆	21:00~22:00 Jump Cardio manami ★★★		

	25(Mon)	26(Tue)	27(Wed)	28(Thu)	29(Fri)	30(Sat)	31(Sun)
9:00						9:00~10:00 Pilates Ballet rina ★★☆	9:00~10:00 Intermediate manami ★★☆
10:00		10:00~11:00 Basic saya ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00~11:00 Animl Strech arisa ★★☆	10:00~11:00 Body Balance rina ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Body Balance rina ★★☆	11:00~12:00 Hip&Legs manami ★★☆
12:00		12:00~13:00 Pilates Workout saya ★★★	12:00~13:00 Animal Strech arisa ★★☆	12:00~13:00 Intermediate arisa ★★☆	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Hip&Legs manami ★★☆	13:00~14:00 Basic manami ★★☆
14:00		14:00~15:00 Waist saya ★★☆		14:00~15:00 Body Balance rina ★★☆			
15:00	closed					15:00~16:00 Basic manami ★★☆	15:00~16:00 Back&Arm arisa ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Back&Arm manami ★★☆	17:00~18:00 Animal Strech arisa ★★☆
18:00		18:00~19:00 Animal Strech arisa ★★☆	18:00~19:00 Pilates Workout saya ★★★	18:00~19:00 Advance manami ★★★	18:00~19:00 Intermediate manami ★★☆		
19:00							
		19:30~20:30 Back&Arm arisa ★★☆	19:30~20:30 Waist saya ★★☆	19:30~20:30 Intermediate manami ★★☆	19:30~20:30 Hip&Legs manami ★★☆		
20:00							
21:00		21:00~22:00 Intermediate arisa ★★☆	21:00~22:00 Basic saya ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm arisa ★★☆	21:00~22:00 Strech&conditioning arisa ★★☆		

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

【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に、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。

●TEL: 052-485-7800 (平日9:30~22:00、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時間前を過ぎたご連絡は「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となり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。
- スタジオ内での大きなお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には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。その際にはHPのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。