

# 3月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

	1(Fri)	2(Sat)	3(Sun)
9:00		9:00~10:00 Strech&Conditioning ☆☆☆ narumi	9:00~10:00 Hip&Legs ☆☆☆ sayaka
10:00	10:00~11:00 Basic ☆☆☆ runa		
11:00		11:00~12:00 Intermediate ☆☆☆ ayami	11:00~12:00 Basic ☆☆☆ runa
12:00	12:00~13:00 Intermediate ☆☆☆ runa		
13:00		13:00~14:00 Basic ☆☆☆ ayami	13:00~14:00 Intermediate ☆☆☆ runa
14:00			
15:00		15:00~16:00 Intermediate ☆☆☆ runa	15:00~16:00 Basic ☆☆☆ ayami
16:00			
17:00		17:00~18:00 Basic ☆☆☆ runa	17:00~18:00 Intermediate ☆☆☆ ayami
18:00	18:00~19:00 Strech&Conditioning ☆☆☆ narumi		
19:00			
20:00	19:30~20:30 Basic ☆☆☆ ayami		
21:00	21:00~22:00 Intermediate ☆☆☆ ayami		

	4(Mon)	5(Tue)	6(Wed)	7(Thu)	8(Fri)	9(Sat)	10(Sun)
9:00						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	10:00~11:00 Intermediate ☆☆☆ ayami		
11:00						11:00~12:00 Strech&Conditioning ☆☆☆ narumi	11:00~12:00 Intermediate ☆☆☆ runa
12:00		12:00~13:00 Back&Arm ☆☆☆ sayaka	12:00~13:00 Basic ☆☆☆ runa	12:00~13:00 Intermediate ☆☆☆ runa	12:00~13:00 Basic ☆☆☆ ayami		
13:00						13:00~14:00 Intermediate ☆☆☆ ayami	13:00~14:00 Basic ☆☆☆ runa
14:00		14:00~15:00 Strech&Conditioning ☆☆☆ narumi		14:00~15:00 Strech&Conditioning ☆☆☆ narumi			
15:00	closed					15:00~16:00 Basic ☆☆☆ runa	15:00~16:00 Intermediate ☆☆☆ ayami
16:00							
17:00						17:00~18:00 Intermediate ☆☆☆ runa	17:00~18:00 Basic ☆☆☆ ayami
18:00		18:00~19:00 Body Balance ☆☆☆ narumi	18:00~19:00 Intermediate ☆☆☆ ayami	18:00~19:00 Waist ☆☆☆ akiko	18:00~19:00 Strech&Conditioning ☆☆☆ narumi		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Intermediate ☆☆☆ ayami	19:30~20:30 Strech&Conditioning ☆☆☆ narumi	19:30~20:30 Body Balance ☆☆☆ akiko	19:30~20:30 Intermediate ☆☆☆ runa		
21:00		21:00~22:00 Basic ☆☆☆ ayami	21:00~22:00 Intermediate ☆☆☆ ayami	21:00~22:00 Strech&Conditioning ☆☆☆ narumi	21:00~22:00 Basic ☆☆☆ runa		

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

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

	25(Mon)	26(Tue)	27(Wed)	28(Thu)	29(Fri)	30(Sat)	31(Sun)
9:00						9:00~10:00 Basic ★★☆ runa	9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ sayaka
10:00		10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ runa	10:00~11:00 Basic ★★☆ runa		
11:00						11:00~12:00 Hip&Legs ★★☆ runa	11:00~12:00 Intermediate ★★☆ ayami
12:00		12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ ayami	12:00~13:00 Basic ★★☆ runa	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ runa		
13:00						13:00~14:00 Advance ★★★ narumi	13:00~14:00 Basic ★★☆ ayami
14:00		14:00~15:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami		14:00~15:00 Waist ★★☆ narumi			
15:00	closed					15:00~16:00 Basic ★★☆ ayami	15:00~16:00 Waist ★★☆ narumi
16:00							
17:00						17:00~18:00 Intermediate ★★☆ ayami	17:00~18:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi
18:00		18:00~19:00 Basic ★★☆ narumi	18:00~19:00 Advance ★★★ narumi	18:00~19:00 Body Balance ★★☆ narumi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Intermediate ★★☆ ayami	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	19:30~20:30 Intermediate ★★☆ ayami	19:30~20:30 Basic ★★☆ ayami		
21:00							
		21:00~22:00 Body Balance ★★☆ narumi	21:00~22:00 Waist ★★☆ narumi	21:00~22:00 Basic ★★☆ ayami	21:00~22:00 Intermediate ★★☆ ayami		

### 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

★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: 03-6810-8550 (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。
- 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。
- レッスンの途中退回は基本できません。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。