

6月 Pilates Studio excel 名古屋駅 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)
9:00	9:00~10:00 Waist rina ★★☆	9:00~10:00 Hip & Legs arisa ★★☆
10:00		
11:00	11:00~12:00 Basic rina ★★☆	11:00~12:00 Pilates Workout arisa ★★★
12:00		
13:00	13:00~14:00 Back&Arm rina ★★☆	13:00~14:00 Animal Strech arisa ★★☆
14:00		
15:00	15:00~16:00 Hip & Legs kyoka ★★☆	15:00~16:00 Back&Arm manami ★★☆
16:00		
17:00	17:00~18:00 Intermediate kyoka ★★☆	17:00~18:00 Waist manami ★★☆
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

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

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

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

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

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

【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。
- 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問い合わせ致します。

【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。