

# 6月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)		3(Mon)	4(Tue)	5(Wed)	6(Thu)	7(Fri)	8(Sat)	9(Sun)		10(Mon)	11(Tue)	12(Wed)	13(Thu)	14(Fri)	15(Sat)	16(Sun)
9:00	9:00~10:00 Waist ★★☆ akiko	9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	9:00						9:00~10:00 Body Balance ★★☆ akiko	9:00~10:00 Hip&Legs ★★☆ sayaka	9:00						9:00~10:00 Waist ★★☆ akiko	9:00~10:00 Intermediate ★★☆ sayaka
10:00			10:00		10:00~11:00 Advance ★★★ narumi	10:00~11:00 Waist ★★☆ narumi	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Basic ★★☆ runa			10:00		10:00~11:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi	10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	10:00~11:00 Body Balance ★★☆ narumi	10:00~11:00 Advance ★★★ narumi		
11:00	11:00~12:00 Body Balance ★★☆ akiko	11:00~12:00 Basic ★★☆ runa	11:00						11:00~12:00 Waist ★★☆ akiko	11:00~12:00 Animal Strech ★★☆ ayami	11:00						11:00~12:00 Body Balance ★★☆ akiko	11:00~12:00 Hip&Legs ★★☆ runa
12:00			12:00		12:00~13:00 Body Balance ★★☆ narumi	12:00~13:00 Animal Strech ★★☆ runa	12:00~13:00 Back&Arm ★★☆ sayaka	12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ runa			12:00		12:00~13:00 Advance ★★★ narumi	12:00~13:00 Strech&Conditioning ★★☆ narumi	12:00~13:00 Waist ★★☆ narumi	12:00~13:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi		
13:00	13:00~14:00 Waist ★★☆ akiko	13:00~14:00 Hip&Legs ★★☆ runa	13:00						13:00~14:00 Advance ★★★ runa	13:00~14:00 Basic ★★☆ ayami	13:00						13:00~14:00 Back&Arm ★★☆ ayami	13:00~14:00 Animal Strech ★★☆ runa
14:00			14:00		14:00~15:00 Back&Arm ★★☆ ayami		14:00~15:00 Strech&Conditioning ★★☆ narumi				14:00		14:00~15:00 Hip&Legs ★★☆ runa		14:00~15:00 Intermediate ★★☆ ayami			
15:00	15:00~16:00 Basic ★★☆ ayami	15:00~16:00 Intermediate ★★☆ ayami	15:00	closed					15:00~16:00 Hip&Legs ★★☆ runa	15:00~16:00 Advance ★★★ runa	15:00	closed					15:00~16:00 Basic ★★☆ ayami	15:00~16:00 Waist ★★☆ ayami
16:00			16:00								16:00							
17:00	17:00~18:00 Back&Arm ★★☆ ayami	17:00~18:00 Animal Strech ★★☆ ayami	17:00						17:00~18:00 Basic ★★☆ ayami	17:00~18:00 Waist ★★☆ narumi	17:00						17:00~18:00 Advance ★★★ narumi	17:00~18:00 Basic ★★☆ ayami
18:00			18:00		18:00~19:00 Basic ★★☆ ayami	18:00~19:00 Hip&Legs ★★☆ runa	18:00~19:00 Waist ★★☆ akiko	18:00~19:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi			18:00		18:00~19:00 Intermediate ★★☆ runa	18:00~19:00 Body Balance ★★☆ narumi	18:00~19:00 Animal Strech ★★☆ ayami	18:00~19:00 Basic ★★☆ runa		
19:00			19:00								19:00							
20:00			20:00		19:30~20:30 Intermediate ★★☆ runa	19:30~20:30 Strech&Conditioning ★★☆ ayami	19:30~20:30 Body Balance ★★☆ akiko	19:30~20:30 Back&Arm ★★☆ ayami			20:00		19:30~20:30 Waist ★★☆ ayami	19:30~20:30 Hip&Legs ★★☆ runa	19:30~20:30 Basic ★★☆ runa	19:30~20:30 Back&Arm ★★☆ ayami		
21:00			21:00		21:00~22:00 Animal Strech ★★☆ runa	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ ayami	21:00~22:00 Advance ★★★ narumi	21:00~22:00 Waist ★★☆ ayami			21:00		21:00~22:00 Strech&Conditioning ★★☆ ayami	21:00~22:00 Advance ★★★ runa	21:00~22:00 Hip&Legs ★★☆ runa	21:00~22:00 Intermediate ★★☆ ayami		

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

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

### Total Body Make

脚・お尻・お腹・二の腕・背中と5つのパートに分け、

### 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

#### 【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。