

7月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Mon)	2(Tue)	3(Wed)	4(Thu)	5(Fri)	6(Sat)	7(Sun)
9:00						9:00~10:00 Advance rina ★★★	9:00~10:00 Body Balance rina ★★☆
10:00		10:00~11:00 Pilates Workout arisa ★★★	10:00~11:00 Animal Strech arisa ★★☆	10:00~11:00 Intermediate yui ★★☆	10:00~11:00 Basic yui ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Back&Arm rina ★★★	11:00~12:00 Pilates Ballet rina ★★☆
12:00		12:00~13:00 Strech&Conditioning arisa ★★☆	12:00~13:00 Hip &Legs arisa ★★☆	12:00~13:00 Basic yui ★★☆	12:00~13:00 Intermediate yui ★★☆		
13:00						13:00~14:00 Strech&Conditioning rina ★★☆	13:00~14:00 Waist manami ★★☆
14:00		14:00~15:00 Back&Arm arisa ★★★		14:00~15:00 Hip &Legs kyoka ★★☆			
15:00	closed					15:00~16:00 Intermediate yui ★★★	15:00~16:00 Animal Strech arisa ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Basic yui ★★☆	17:00~18:00 Hip &Legs arisa ★★☆
18:00		18:00~19:00 Basic yui ★★☆	18:00~19:00 Body Balance yuuka ★★☆	18:00~19:00 Hip &Legs kyoka ★★☆	18:00~19:00 Jump Cardio manami ★★★		
19:00							
20:00	19:30~20:30 Hip &Legs manami ★★☆	19:30~20:30 Basic kyoka ★★☆	19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★☆	19:30~20:30 Waist rina ★★☆			
21:00	21:00~22:00 Waist manami ★★☆	21:00~22:00 Intermediate kyoka ★★☆	21:00~22:00 Strech&Conditioning rina ★★☆	21:00~22:00 Body Balance rina ★★☆			

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

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

	15(Mon)	16(Tue)	17(Wed)	18(Thu)	19(Fri)	20(Sat)	21(Sun)		22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)		29(Mon)	30(Tue)	31(Tue)	
9:00						9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★★	9:00~10:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★		9:00					9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★★	9:00~10:00 Waist T.yuka ★★★		9:00			
10:00		10:00~11:00 Intermediate arisa ★★★	10:00~11:00 Pilates Workout arisa ★★★	10:00~11:00 Waist rina ★★★	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★★				10:00	10:00~11:00 Body Balance rina ★★★	10:00~11:00 Advance rina ★★★	10:00~11:00 Animal Stretch arisa ★★★	10:00~11:00 Intermediate arisa ★★★				10:00	10:00~11:00 Basic arisa ★★★	10:00~11:01 Back&Arm arisa ★★★	
11:00						11:00~12:00 Waist T.yuka ★★★	11:00~12:00 Special manami&arisa ★★★		11:00					11:00~12:00 Waist T.yuka ★★★	11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★★		11:00			
12:00		12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★★	12:00~13:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★	12:00~13:00 Body Balance rina ★★★	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★★				12:00	12:00~13:00 Waist rina ★★★	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★★	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★★				12:00	12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★★	12:00~13:01 Pilates Workout arisa ★★★	
13:00						13:00~14:00 Intermediate yuuka ★★★	13:00~14:00 Special manami&arisa ★★★		13:00					13:00~14:00 Hip&Legs manami ★★★	13:00~14:00 Back&Arm yuuka ★★★		13:00			
14:00		14:00~15:00 Animal Stretch arisa ★★★		14:00~15:00 Pilates Ballet rina ★★★					14:00	14:00~15:00 Back&Arm rina ★★★		14:00~15:00 Hip&Legs arisa ★★★					14:00	14:00~15:00 Intermediate yui ★★★		
15:00	closed					15:00~16:00 Basic yuuka ★★★	15:00~16:00 Intermediate yui ★★★		15:00	closed				15:00~16:00 Advance manami ★★★	15:00~16:00 Basic yuuka ★★★		15:00	closed		
16:00									16:00										16:00	
17:00						17:00~18:00 Hip&Legs arisa ★★★	17:00~18:00 Basic yui ★★★		17:00						17:00~18:00 Basic yui ★★★	17:00~18:00 Intermediate yuuka ★★★			17:00	
18:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning rina ★★★	18:00~19:00 Waist manami ★★★	18:00~19:00 Body Balance yuuka ★★★	18:00~19:00 Intermediate kyoka ★★★				18:00	18:00~19:00 Intermediate yui ★★★	18:00~19:00 Body Balance yuuka ★★★	18:00~19:00 Animal Stretch T.yuka ★★★	18:00~19:00 Advance manami ★★★				18:00	18:00~19:00 Intermediate yui ★★★	18:00~19:01 Hip&Legs manami ★★★	
19:00									19:00								19:00			
20:00		19:30~20:30 Advance rina ★★★	19:30~20:30 Back&Arm manami ★★★	19:30~20:30 Waist yuka ★★★	19:30~20:30 Basic kyoka ★★★				20:00	19:30~20:30 Back&Arm arisa ★★★	19:30~20:30 Jump Cardio manami ★★★	19:30~20:30 Waist T.yuka ★★★	19:30~20:30 Intermediate manami ★★★				20:00	19:30~20:30 Basic yuka ★★★	19:30~20:30 Body Balance T.yuka ★★★	
21:00		21:00~22:00 Pilates Ballet rina ★★★	21:00~22:00 Basic yui ★★★	21:00~22:00 Intermediate yuka ★★★	21:00~22:00 Back&Arm arisa ★★★				21:00	21:00~22:00 Pilates Workout arisa ★★★	21:00~22:00 Hip&Legs manami ★★★	21:00~22:00 Intermediate yui ★★★	21:00~22:00 Basic yui ★★★				21:00	21:00~22:00 Waist yuka ★★★	21:00~22:01 Back&Arm T.yuka ★★★	

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELを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をお願い致します。
- 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。