

8月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

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

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

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

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)
9:00						9:00~10:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi	9:00~10:00 Body Balance ★★☆ yuuka
10:00		10:00~11:00 Intermediate ★★☆ yuuka	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	10:00~11:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi	10:00~11:00 Basic ★★☆ narumi		
11:00						11:00~12:00 Basic ★★☆ narumi	11:00~12:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi
12:00		12:00~13:00 Body Balance ★★☆ yuuka	12:00~13:00 Basic ★★☆ narumi	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ yuuka	12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ ayami		
13:00						13:00~14:00 Pilates Workout ★★★ ayami	13:00~14:00 Back&Arm ★★☆ yuuka
14:00		14:00~15:00 Pilates Ballet ★★☆ narumi		14:00~15:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi			
15:00	closed					15:00~16:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	15:00~16:00 Waist ★★☆ ayami
16:00							
17:00						17:00~18:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	17:00~18:00 Animal Stretch ★★☆ ayami
18:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ★★☆ narumi	18:00~19:00 Back&Arm ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Basic ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Waist ★★☆ ayami		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Pilates Workout ★★★ ayami	19:30~20:30 Body Balance ★★☆ yuuka	19:30~20:30 Hip&Legs ★★☆ ayami	19:30~20:30 Body Balance ★★☆ yuuka		
21:00		21:00~22:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	21:00~22:00 Intermediate ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Waist ★★☆ ayami	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ yuuka		

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

【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: 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。