

# 10月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

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

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

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

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

	28(Mon)	29(Tue)	30(Wed)	31(Thu)
9:00				
10:00		10:00~11:00 Waist rina ☆☆☆	10:00~11:00 Body Balance Halloween rina ☆☆☆	10:00~11:00 Basic ayami ☆☆☆
11:00				
12:00		12:00~13:00 Pilates Ballet rina ☆☆☆	12:00~13:00 Core Flow rina ☆☆☆	12:00~13:00 Back&Arm ayami ☆☆☆
13:00				
14:00		14:00~15:00 Body Balance rina ☆☆☆		14:00~15:00 Hip & Legs ayami ☆☆☆
15:00	closed			
16:00				
17:00				
18:00		18:00~19:00 Basic yui ☆☆☆	18:00~19:00 Back&Arm ayami ☆☆☆	18:00~19:00 Pilates Ballet rina ☆☆☆
19:00				
20:00		19:30~20:30 Intermediate yui ☆☆☆	19:30~20:30 Waist Halloween manami ☆☆☆	19:30~20:30 Body Balance Halloween rina ☆☆☆
21:00		21:00~22:00 Hip & Legs yui ☆☆☆	21:00~22:00 Basic manami ☆☆☆	21:00~22:00 Waist Halloween rina ☆☆☆

【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
- \*レッスンの予約は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の予約も可能です。
- 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時間前を過ぎたご連絡は「無断キャンセル」とさせていただきます。
- 1か月に3回の無断キャンセルをされた場合、その後5日間予約停止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。