

# 10月 Pilates Studio excel 日本橋店 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 Pilates Ballet ★★☆ ayami	9:00~10:00 Intermediate ★★☆ ayami
10:00	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ runa	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ seina	10:00~11:00 Waist ★★☆ ayami	10:00~11:00 Basic ★★☆ yuuka		
11:00					11:00~12:00 Advance ★★☆ ayami	11:00~12:00 Back&Arm ★★☆ ayami
12:00	12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ runa	12:00~13:00 Pilates Ballet ★★☆ seina	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ ayami	12:00~13:00 Back&Arm ★★☆ yuuka		
13:00						13:00~14:00 Basic ★★☆ yuuka
14:00	14:00~15:00 Body Balance ★★☆ runa		14:00~15:00 Basic Flow ★★☆ yuuka			
15:00					15:00~16:00 Hip&Legs ★★☆ runa	15:00~16:00 Basic Flow ★★☆ yuuka
16:00						
17:00					17:00~18:00 Intermediate ★★☆ runa	17:00~18:00 Waist ★★☆ akiko
18:00		18:00~19:00 Intermediate ★★☆ runa	18:00~19:00 Basic ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Body Balance ★★☆ akiko		
19:00						
20:00	19:30~20:30 Basic ★★☆ yuuka	19:30~20:30 Pilates Workout ★★☆ runa	19:30~20:30 Hip&Legs ★★☆ runa	19:30~20:30 Waist ★★☆ akiko		
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Body Balance ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Animal Stretch ★★☆ runa	21:00~22:00 Intermediate ★★☆ runa		

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

## 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

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

	21(Mon)	22(Tue)	23(Wed)	24(Thu)	25(Fri)	26(Sat)	27(Sun)
9:00						9:00~10:00 Intermediate ★★☆ yuuka	9:00~10:00 Waist ★★☆ ayami
10:00		10:00~11:00 Basic ★★☆ ayami	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ seina	10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ yuuka	10:00~11:00 Body Balance ★★☆ yuuka		
11:00						11:00~12:00 Body Balance ★★☆ yuuka	11:00~12:00 Pilates Workout ★★☆ ayami
12:00		12:00~13:00 Waist ★★☆ ayami	12:00~13:00 Pilates Ballet ★★☆ seina	12:00~13:00 Animal Stretch ★★☆ yuuka	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ yuuka		
13:00						13:00~14:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	13:00~14:00 Basic ★★☆ yuuka
14:00				14:00~15:00 Waist ★★☆ akiko			
15:00	closed					15:00~16:00 Animal Stretch ★★☆ ayami	15:00~16:00 Body Balance ★★☆ yuuka
16:00							
17:00						17:00~18:00 Pilates Ballet ★★☆ seina	17:00~18:00 Back&Arm ★★☆ yuuka
18:00		18:00~19:00 Body Balance ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Hip&Legs ★★☆ ayami				
19:00							
20:00		19:30~20:30 Back&Arm ★★☆ yuuka	19:30~20:30 Basic ★★☆ ayami	19:30~20:30 Pilates Ballet ★★☆ ayami	19:30~20:30 Advance ★★☆ ayami		
21:00		21:00~22:00 Animal Stretch ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Pilates Workout ★★☆ ayami	21:00~22:00 Waist ★★☆ ayami	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami		

	28(Mon)	29(Tue)	30(Wed)	31(Thu)
9:00				
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ runa	10:00~11:00 Pilates Ballet ★★☆ seina	10:00~11:00 Basic ★★☆ yuuka
11:00				
12:00		12:00~13:00 Intermediate ★★☆ runa	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ seina	12:00~13:00 Back&Arm ★★☆ yuuka
13:00				
14:00		14:00~15:00 Animal Stretch ★★☆ runa		
15:00	closed			
16:00				
17:00				
18:00		18:00~19:00 Back&Arm ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Basic Flow ★★☆ yuuka	18:00~19:00 Intermediate ★★☆ runa
19:00				
20:00		19:30~20:30 Basic ★★☆ yuuka	19:30~20:30 Advance ★★☆ runa	19:30~20:30 Animal Stretch ★★☆ runa
21:00		21:00~22:00 Body Balance ★★☆ yuuka	21:00~22:00 Hip&Legs ★★☆ runa	21:00~22:00 Pilates Workout ★★☆ 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](http://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。
- 1か月間に3回の無断キャンセルがあった場合は、その後5日間の予約制限がかかりますので、ご了承ください。
- 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。
- その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。