

# 11月 Pilates Studio 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Fri)	2(Sat)	3(Sun)	4(Mon)	5(Tue)	6(Wed)	7(Thu)	8(Fri)	9(Sat)	10(Sun)	11(Mon)	12(Tue)	13(Wed)	14(Thu)	15(Fri)	16(Sat)	17(Sun)	
9:00		9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Stretch&Conditioning rina ★★☆						9:00~10:00 Waist manami ★★☆	9:00~10:00 Pilates Workout arisa ★★★						9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Animal Strech T.yuka ★★☆	
10:00	10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★★				10:00~11:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆	10:00~11:00 Hip & Legs yui ★★☆	10:00~11:00 Intermediate arisa ★★☆	10:00~11:00 Body Balance rina ★★☆				10:00~11:00 Intermediate manami ★★☆	10:00~11:00 Advance arisa ★★★	10:00~11:00 Waist rina ★★☆	10:00~11:00 Basic manami ★★☆			
11:00		11:00~12:00 Waist T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Core Flow rina ★★☆						11:00~12:00 Jump Cardio manami ★★★	11:00~12:00 Body Balance arisa ★★☆						11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★☆	
12:00	12:00~13:00 Basic rina ★★☆				12:00~13:00 Intermediate yui ★★☆	12:00~13:00 Basic yui ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★☆	12:00~13:00 Waist rina ★★☆				12:00~13:00 Back&Arm manami ★★☆	12:00~13:00 Hip & Legs arisa ★★☆	12:00~13:00 Core Flow rina ★★☆	12:00~13:00 Intermediate manami ★★☆			
13:00		13:00~14:00 Intermediate manami ★★☆							13:00~14:00 Intermediate manami ★★☆	13:00~14:00 Back&Arm manami ★★☆							13:00~14:00 Anniversary workout yui ★★★	
14:00																		
15:00		15:00~16:00 Hip & Legs manami ★★☆	15:00~16:00 Waist manami ★★☆						15:00~16:00 Basic yui ★★☆	15:00~16:00 Hip & Legs manami ★★☆						15:00~16:00 Waist yuka ★★☆	15:00~16:00 Anniversary workout yui ★★★	
16:00																		
17:00		17:00~18:00 Animal Strech arisa ★★☆	17:00~18:00 Back&Arm manami ★★☆						17:00~18:00 Hip & Legs yui ★★☆	17:00~18:00 Intermediate yui ★★☆						17:00~18:00 Basic yuka ★★☆		
18:00	18:00~19:00 Hip & Legs yui ★★★				18:00~19:00 Back&Arm arisa ★★☆	18:00~19:00 Waist T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Pilates Ballet rina ★★☆	18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★☆				18:00~19:00 Body Balance rina ★★☆	18:00~19:00 Animal Strech T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Basic yui ★★☆	18:00~19:00 Anniversary Stretch rina ★★☆			
19:00																		
20:00	19:30~20:30 Basic yui ★★☆				19:30~20:30 Pilates Workout arisa ★★★	19:30~20:30 Body Balance T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Waist rina ★★☆	19:30~20:30 Animal Strech T.yuka ★★☆				19:30~20:30 Core Flow rina ★★☆	19:30~20:30 Waist T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Hip & Legs yui ★★☆	19:30~20:30 Anniversary Stretch rina ★★☆			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm arisa ★★☆				21:00~22:00 Body Balance arisa ★★☆	21:00~22:00 Hip & Legs manami ★★☆	21:00~22:00 Core Flow rina ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm T.yuka ★★☆				21:00~22:00 Waist rina ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Body Balance arisa ★★☆	21:00~22:00 Pilates Ballet rina ★★☆			

**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

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

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

**【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: 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にお知らせ致します。

**【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。