

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

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

	25(Mon)	26(Tue)	27(Wed)	28(Thu)	29(Fri)	30(Sat)
9:00						9:00~10:00 Body Balance ★★★ yuuka
10:00		10:00~11:00 Animal Strech ★★☆ ayami	10:00~11:00 Pilates Ballet ★★★ seina	10:00~11:00 Back&Arm ★★★ yuuka	10:00~11:00 Basic ★★★ yuuka	
11:00						11:00~12:00 Hip&Legs ★★★ runa
12:00		12:00~13:00 Hip&Legs ★★★ ayami	12:00~13:00 Strech&Conditioning ★★★ seina	12:00~13:00 Intermediate ★★★ yuuka	12:00~13:00 Basic Flow ★★★ yuuka	
13:00						13:00~14:00 Pilates Workout ★★★ runa
14:00		14:00~15:00 Pilates Workout ★★★ ayami		14:00~15:00 Waist ★★★ ayami		
15:00	closed					15:00~16:00 Waist ★★★ ayami
16:00						
17:00						17:00~18:00 Basic ★★★ ayami
18:00		18:00~19:00 Basic ★★★ yuuka	18:00~19:00 Pilates Workout ★★★ ayami	18:00~19:00 Waist ★★★ akiko	18:00~19:00 Body Balance ★★★ runa	
19:00						
20:00		19:30~20:30 Basic Flow ★★★ yuuka	19:30~20:30 Basic ★★★ runa	19:30~20:30 Body Balance ★★★ akiko	19:30~20:30 Hip&Legs ★★★ runa	
21:00		21:00~22:00 Intermediate ★★★ yuuka	21:00~22:00 Back&Arm ★★★ runa	21:00~22:00 Advance ★★★ ayami	21:00~22:00 Animal Strech ★★★ 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。  
 ●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。  
 ●病气や交通事情、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。