

11月 Pilates Studio excel 藤が丘店 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 Pilates Workout ayami ★★★	9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆	9:00						9:00~10:00 Back&Arm rina ★★☆	9:00~10:00 Animal Stretch kyoka ★★☆	9:00						9:00~10:00 Basic yui ★★☆	9:00~10:00 Body Balance kyoka ★★☆
10:00	10:00~11:00 Basic ayami ★★☆			10:00		10:00~11:00 Intermediate kyoka ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm rina ★★☆	10:00~11:00 Basic rina ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★☆			10:00	10:00~11:00 Waist yuka ★★☆	10:00~11:00 Intermediate kyoka ★★☆	10:00~11:00 Pilates Workout arisa ★★★	10:00~11:00 Intermediate arisa ★★☆			
11:00		11:00~12:00 Intermediate ayami ★★☆	11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	11:00						11:00~12:00 Advance rina ★★★	11:00~12:00 Body Balance kyoka ★★☆	11:00						11:00~12:00 Hip&Legs yui ★★☆	11:00~12:00 Intermediate yuka ★★☆
12:00	12:00~13:00 Hip&Legs ayami ★★☆			12:00		12:00~13:00 Body Balance kyoka ★★☆	12:00~13:00 Waist yuka ★★☆	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★☆			12:00	12:00~13:00 Basic yuka ★★☆	12:00~13:00 Body Balance kyoka ★★☆	12:00~13:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★☆			
13:00				13:00						13:00~14:00 Basic rina ★★☆	13:00~14:00 Jump Cardio yuka ★★★	13:00							
14:00				14:00					14:00~15:00 Intermediate arisa ★★☆			14:00							
15:00		15:00~16:00 Basic yui ★★☆	15:00~16:00 Intermediate yui ★★☆	15:00	closed					15:00~16:00 Waist yuka ★★☆	15:00~16:00 Intermediate arisa ★★☆	15:00	closed					15:00~16:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆	15:00~16:00 Waist yuka ★★☆
16:00				16:00								16:00							
17:00		17:00~18:00 Hip&Legs yui ★★☆	17:00~18:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆	17:00						17:00~18:00 Intermediate yuka ★★☆	17:00~18:00 Hip&Legs arisa ★★☆	17:00						17:00~18:00 Advance arisa ★★★	17:00~18:00 Basic yuka ★★☆
18:00				18:00		18:00~19:00 Basic rina ★★☆						18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆		18:00~19:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆				
19:00	19:00~20:00 Body Balance kyoka ★★☆			19:00			19:00~20:00 Hip&Legs kyoka ★★☆	19:30~20:30 Intermediate yuka ★★☆	19:00~20:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆			19:00		19:00~20:00 Basic yui ★★☆		19:30~20:30 Body Balance T.yuka ★★☆	19:00~20:00 Jump Cardio yuka ★★★		
20:00				20:00		19:30~20:30 CoreFrow rina ★★☆						20:00	19:30~20:30 Advance arisa ★★★						
21:00	21:00~22:00 Intermediate kyoka ★★☆			21:00		21:00~22:00 Pilates Ballet rina ★★☆	21:00~22:00 Basic kyoka ★★☆	21:00~22:00 Waist yuka ★★☆	21:00~22:00 Hip&Legs yui ★★☆			21:00	21:00~22:00 Intermediate arisa ★★☆	21:00~22:00 Hip&Legs yui ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Basic 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

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

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

【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。
- *レッスンの満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンの空きが出た場合、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:052-715-5250 (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、その後5日間ご予約の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にお願致します。

【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。
- スタジオ内での私語はお慎みください。
- 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は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。