

# 12月 Pilates Studio excel 表参道店 月間スケジュール

	1(Sun)	2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)	9(Mon)	10(Tue)	11(Wed)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(Sun)
9:00															
10:00	10:00~11:00 Animal Strech ★★★ pika		10:00~11:00 Back&Arm ★★★ runa	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★★ seina		10:00~11:00 Pilates Ballet ★★★ ayami	10:00~11:00 Basic ★★★ ayami	10:00~11:00 Waist ★★★ pika		10:00~11:00 Basic ★★★ ayami	10:00~11:00 Back&Arm ★★★ yuuka	10:00~11:00 Intermediate ★★★ ayami	10:00~11:00 Body Balance ★★★ yuuka	10:00~11:00 Hip&Legs ★★★ runa	10:00~11:00 Animal Strech ★★★ pika
11:00															
12:00	12:00~13:00 Waist ★★★ pika						12:00~13:00 Intermediate ★★★ ayami	12:00~13:00 Animal Strech ★★★ pika						12:00~13:00 Basic ★★★ ayami	12:00~13:00 Waist ★★★ pika
13:00			12:30~13:30 Basic ★★★ runa	12:30~13:30 Back&Arm ★★★ seina		14:00~15:00 Basic ★★★ ayami				12:30~13:30 Stretch&Conditioning ★★★ ayami	12:30~13:30 Basic ★★★ yuuka	12:30~13:30 Hip&Legs ★★★ ayami	12:30~13:30 Basic ★★★ yuuka		
14:00	14:00~15:00 Intermediate ★★★ momoco						14:00~15:00 Back&Arm ★★★ runa	14:00~15:00 Basic ★★★ ayami						14:00~15:00 Stretch&Conditioning ★★★ ayami	14:00~15:00 Body Balance ★★★ ayami
15:00		closed							closed						
16:00	16:00~17:00 Back&Arm ★★★ momoco													16:00~17:00 Intermediate ★★★ ayami	16:00~17:00 Basic ★★★ ayami
17:00															
18:00															
19:00			18:30~19:30 Back&Arm ★★★ ayami	18:30~19:30 Basic ★★★ yuuka	18:30~19:30 Body Balance ★★★ akiko	18:30~19:30 Hip&Legs ★★★ runa				18:30~19:30 Basic ★★★ runa	18:30~19:30 Intermediate ★★★ momoco	18:30~19:30 Waist ★★★ akiko	18:30~19:30 Animal Strech ★★★ runa		
20:00															
21:00			20:30~21:30 Basic ★★★ ayami	20:30~21:30 Intermediate ★★★ yuuka	20:30~21:30 Waist ★★★ akiko	20:30~21:30 Basic ★★★ runa				20:30~21:30 Hip&Legs ★★★ runa	20:30~21:30 Back&Arm ★★★ momoco	20:30~21:30 Body Balance ★★★ akiko	20:30~21:30 Basic ★★★ 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

## 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

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

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ akiko	10:00~11:00 Basic ★★☆ yuuka	10:00~11:00 Body Balance ★★☆ yuuka	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ momoco	10:00~11:00 Basic ★★☆ ayami	
11:00							
12:00						12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	
13:00		12:30~13:30 Body Balance ★★☆ akiko	12:30~13:30 Animal Strech ★★☆ yuuka	12:30~13:30 Basic ★★☆ yuuka	12:30~13:30 Back&Arm ★★☆ momoco		
14:00						14:00~15:00 Intermediate ★★☆ ayami	
15:00	closed						closed
16:00							
17:00							
18:00							
19:00			18:30~19:30 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	18:30~19:30 Back&Arm ★★☆ ayami	18:30~19:30 Body Balance ★★☆ runa		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Pilates Ballet ★★☆ ayami	20:30~21:30 Basic ★★☆ ayami	20:30~21:30 Intermediate ★★☆ runa			

	30(Mon)	31(Tue)
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00	closed	closed
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

【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: 03-6450-5770 (平日9:30~22:15、土日祝9:30~17:45)

【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、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は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。