

1月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

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

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

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

	20(Mon)	21(Tue)	22(Wed)	23(Thu)	24(Fri)	25(Sat)	26(Sun)
9:00						9:00~10:00 Pilates Workout ayami ★★★	9:00~10:00 CoreFrow rina ★★★
10:00		10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★★	10:00~11:00 Body Balance rina ★★★	10:00~11:00 Intermediate ayami ★★★	10:00~11:00 Animal Stretch ayami ★★★		
11:00						11:00~12:00 Hip&Legs ayami ★★★	11:00~12:00 Intermediate arisa ★★★
12:00		12:00~13:00 Waist rina ★★★	12:00~13:00 Basic rina ★★★	12:00~13:00 Pilates Workout ayami ★★★	12:00~13:00 Waist ayami ★★★		
13:00						13:00~14:00 Basic yui ★★★	13:00~14:00 Hip&Legs arisa ★★★
14:00					14:00~15:00 Intermediate ayami ★★★		
15:00	closed					15:00~16:00 Intermediate ayami ★★★	15:00~16:00 Animal Stretch kyoka ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Back&Arm yui ★★★	17:00~18:00 Body Balance kyoka ★★★
18:00	18:00~19:00 Intermediate yui ★★★	18:00~19:00 Animal Stretch ayami ★★★	18:00~19:00 Back&Arm T.yuka ★★★	18:00~19:00 Body Balance kyoka ★★★			
19:00							
20:00		19:30~20:30 Hip&Legs yui ★★★	19:30~20:30 Advance ayami ★★★	19:30~20:30 Waist T.yuka ★★★	19:30~20:30 Basic kyoka ★★★		
21:00		21:00~22:00 Stretch&Conditioning ayami ★★★	21:00~22:00 Waist T.yuka ★★★	21:00~22:00 Body Balance T.yuka ★★★	21:00~22:00 Hip&Legs kyoka ★★★		

	27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	31(Fri)
9:00					
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs kyoka ★★★	10:00~11:00 Back&Arm tomo ★★★	10:00~11:00 Intermediate kyoka ★★★	10:00~11:00 Waist rina ★★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 Basic kyoka ★★★	12:00~13:00 Pilates Workout tomo ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs kyoka ★★★	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★★
13:00					
14:00					14:00~15:00 Basic rina ★★★
15:00	closed				
16:00					
17:00					
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★	18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★★	18:00~19:00 Animal Stretch T.yuka ★★★	18:00~19:00 Intermediate arisa ★★★	
19:00					
20:00		19:30~20:30 Intermediate arisa ★★★	19:30~20:30 Waist T.yuka ★★★	19:30~20:30 Body Balance T.yuka ★★★	19:30~20:30 Hip&Legs arisa ★★★
21:00		21:00~22:00 Advance arisa ★★★	21:00~22:00 Back&Arm T.yuka ★★★	21:00~22:00 CoreFrow T.yuka ★★★	21:00~22:00 Pilates Workout 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: 052-715-5250 (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。
- 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。
- 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問い合わせ致します。

【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。
- レッスンの途中退回は基本できません。
- 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。