

1月 Pilates Studio excel 表参道店 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												
10:00					10:00~11:00 Basic ☆☆☆ pika			10:00~11:00 Intermediate ☆☆☆ momoco		10:00~11:00 Stretch&Conditioning ☆☆☆ seina	10:00~11:00 Basic ☆☆☆ yuuka	10:00~11:00 Animal Stretch ☆☆☆ pika
11:00												
12:00					12:00~13:00 Hip&Legs ☆☆☆ pika		12:30~13:30 Basic ☆☆☆ ayami	12:30~13:30 Back&Arm ☆☆☆ momoco		12:30~13:30 Hip&Legs ☆☆☆ seina		12:00~13:00 Basic ☆☆☆ pika
13:00												
14:00					14:00~15:00 Basic ☆☆☆ yuuka						14:00~15:00 Body Balance ☆☆☆ yuuka	14:00~15:00 Intermediate ☆☆☆ ayami
15:00	closed	closed	closed	closed		closed						
16:00											16:00~17:00 Intermediate ☆☆☆ yuuka	16:00~17:00 Basic ☆☆☆ ayami
17:00												
18:00												
19:00						18:30~19:30 Stretch&Conditioning ☆☆☆ ayami	18:30~19:30 Intermediate ☆☆☆ yuka	18:30~19:30 Basic ☆☆☆ ayami	18:30~19:30 Waist ☆☆☆ yuka			
20:00												
21:00						20:30~21:30 Basic ☆☆☆ ayami	20:30~21:30 Waist ☆☆☆ yuka	20:30~21:30 Intermediate ☆☆☆ ayami	20:30~21:30 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、

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

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

	20(Mon)	21(Tue)	22(Wed)	23(Thu)	24(Fri)	25(Sat)	26(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Waist ★★☆ momoco	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ seina	10:00~11:00 Basic ★★☆ runa	10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ seina	10:00~11:00 Basic ★★☆ yuka	10:00~11:00 Animal Stretch ★★☆ pika
11:00							
12:00						12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ yuka	12:00~13:00 Basic ★★☆ pika
13:00		12:30~13:30 Intermediate ★★☆ momoco	12:30~13:30 Pilates Ballet ★★☆ seina	12:30~13:30 Body Balance ★★☆ runa	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ★★☆ seina		
14:00							14:00~15:00 Back&Arm ★★☆ yuuka
15:00	closed						
16:00						16:00~17:00 Basic ★★☆ yuka	16:00~17:00 Body Balance ★★☆ yuuka
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Basic ★★☆ yuuka	18:30~19:30 Hip&Legs ★★☆ yuka	18:30~19:30 Basic ★★☆ yuka	18:30~19:30 Intermediate ★★☆ yuka		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Animal Stretch ★★☆ yuuka	20:30~21:30 Basic ★★☆ yuka	20:30~21:30 Intermediate ★★☆ yuka	20:30~21:30 Basic ★★☆ yuka		

	27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	31(Fri)
9:00					
10:00		10:00~11:00 Body Balance ★★☆ ayami	10:00~11:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	10:00~11:00 Basic ★★☆ kanako	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ seina
11:00					
12:00					
13:00		12:30~13:30 Basic ★★☆ ayami	12:30~13:30 Back&Arm ★★☆ ayami	12:30~13:30 Intermediate ★★☆ kanako	12:30~13:30 Hip&Legs ★★☆ seina
14:00					
15:00	closed				
16:00					
17:00					
18:00					
19:00		18:30~19:30 Basic ★★☆ kanako	18:30~19:30 Intermediate ★★☆ yuuka	18:30~19:30 Waist ★★☆ akiko	18:30~19:30 Basic ★★☆ ayami
20:00					
21:00			20:30~21:30 Basic ★★☆ yuuka	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ★★☆ akiko	20:30~21:30 Body Balance ★★☆ ayami

【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予約も可能です。
- TEL: 03-6450-5770 (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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 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。
- その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。