

2月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

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

	17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)		24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27(Thu)	28(Fri)
9:00						9:00~10:00 Waist T.yuka ★★★	9:00~10:00 Stretch&Conditioning yui ★★☆		9:00				
10:00		10:00~11:00 Advance arisa ★★★	10:00~11:00 Waist rina ★★☆	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ayami ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★☆				10:00	10:00~11:00 Basic yui ★★☆	10:00~11:00 Pilates Ballet rina ★★☆	10:00~11:00 Intermediate arisa ★★☆	10:00~11:00 Animal Stretch arisa ★★☆
11:00						11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★★	11:00~12:00 Hip&Legs yui ★★☆		11:00				
12:00		12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★★	12:00~13:00 Basic rina ★★☆	12:00~13:00 Pilates Workout ayami ★★★	12:00~13:00 Body Balance arisa ★★☆				12:00	12:00~13:00 Waist yui ★★★	12:00~13:00 Stretch&Conditioning rina ★★☆	12:00~13:00 Advance arisa ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs arisa ★★★
13:00						13:00~14:00 Basic yui ★★☆			13:00				
14:00									14:00				
15:00						15:00~16:00 Hip&Legs yui ★★★	15:00~16:00 Intermediate arisa ★★★		15:00				
16:00									16:00				
17:00						17:00~18:00 Intermediate yui ★★★	17:00~18:00 Pilates Workout arisa ★★★		17:00				
18:00		18:00~19:00 Intermediate rina ★★☆		18:00~19:00 CoreFrow T.yuka ★★☆					18:00	18:00~19:00 Hip&Legs kyoka ★★★	18:00~19:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	18:00~19:00 Animal Stretch manami ★★☆	18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★★
19:00			19:00~20:00 Hip&Legs kyoka ★★☆		19:00~20:00 Basic kyoka ★★☆				19:00				
20:00		19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★★		19:30~20:30 Back&Arm T.yuka ★★★					20:00	19:30~20:30 Advance kyoka ★★★	19:30~20:30 Body Balance arisa ★★★	19:30~20:30 Hip&Legs manami ★★★	19:30~20:30 Back&Arm T.yuka ★★★
21:00		21:00~22:00 Back&Arm rina ★★★	21:00~22:00 Body Balance kyoka ★★★	21:00~22:00 Waist T.yuka ★★★	21:00~22:00 Jump Cardio kyoka ★★★				21:00	21:00~22:00 Basic kyoka ★★★	21:00~22:00 Hip&Legs arisa ★★★	21:00~22:00 Waist manami ★★★	21:00~22:00 CoreFrow T.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

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

【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。
- 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。
- その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。