

# 5月 Pilates Studio excel 藤が丘店 月間スケジュール

	1(Thu)	2(Fri)	3(Sat)	4(Sun)
9:00			9:00~10:00 Waist rina ★★★	9:00~10:00 Stretch&Conditioning yui ★★★
10:00	10:00~11:00 Body Balance kyoka ★★★	10:00~11:00 Hip&Legs arisa ★★★		
11:00			11:00~12:00 Pilates Ballet rina ★★★	11:00~12:00 Waist yui ★★★
12:00	12:00~13:00 Back&Arm kyoka ★★★	12:00~13:00 Body Balance arisa ★★★		
13:00			13:00~14:00 Back&Arm rina ★★★	13:00~14:00 Hip&Legs kyoka ★★★
14:00		14:00~15:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★		
15:00				15:00~16:00 Jump Cardio kyoka ★★★
16:00				
17:00			17:00~18:00 Pilates Workout arisa ★★★	17:00~18:00 Back&Arm kyoka ★★★
18:00	18:00~19:00 Basic minika ★★★			
19:00		19:00~20:00 Intermediate minika ★★★		
20:00	19:30~20:30 Intermediate minika ★★★			
21:00	21:00~22:00 Hip&Legs arisa ★★★	21:00~22:00 Basic minika ★★★		

	5(Mon)	6(Tue)	7(Wed)	8(Thu)	9(Fri)	10(Sat)	11(Sun)
9:00		9:00~10:00 Intermediate ayana ★★★				9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★★	9:00~10:00 Waist yui ★★★
10:00			10:00~11:00 Animal Strech arisa ★★★	10:00~11:00 Basic minika ★★★	10:00~11:00 Body Balance kyoka ★★★		
11:00		11:00~12:00 Basic ayana ★★★				11:00~12:00 Waist T.yuka ★★★	11:00~12:00 Hip&Legs yui ★★★
12:00			12:00~13:00 Advance arisa ★★★	12:00~13:00 Intermediate minika ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs kyoka ★★★		
13:00		13:00~14:00 Intermediate ayana ★★★				13:00~14:00 Basic sorane ★★★	
14:00			14:00~15:00 Body Balance arisa ★★★		14:00~15:00 Animal Strech kyoka ★★★		
15:00	closed	15:00~16:00 Body Balance arisa ★★★				15:00~16:00 Intermediate minika ★★★	15:00~16:00 Basic sorane ★★★
16:00							
17:00		17:00~18:00 Hip&Legs arisa ★★★				17:00~18:00 Basic minika ★★★	17:00~18:00 Intermediate sorane ★★★
18:00				18:00~19:00 Back&Arm kyoka ★★★			
19:00			19:00~20:00 Waist T.yuka ★★★	19:30~20:30 Hip&Legs kyoka ★★★	19:00~20:00 Basic minika ★★★		
20:00							
21:00			21:00~22:00 CoreFrow T.yuka ★★★	21:00~22:00 Advance kyoka ★★★	21:00~22:00 Intermediate minika ★★★		

	12(Mon)	13(Tue)	14(Wed)	15(Thu)	16(Fri)	17(Sat)	18(Sun)
9:00						9:00~10:00 Intermediate sorane ★★★	9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★★
10:00		10:00~11:00 CoreFrow T.yuka ★★★	10:00~11:00 Intermediate minika ★★★	10:00~11:00 Basic sorane ★★★	10:00~11:00 Intermediate ayana ★★★		
11:00						11:00~12:00 Basic minika ★★★	11:00~12:00 Waist T.yuka ★★★
12:00		12:00~13:00 Waist T.yuka ★★★	12:00~13:00 Basic minika ★★★	12:00~13:00 Intermediate sorane ★★★	12:00~13:00 Basic ayana ★★★		
13:00						13:00~14:00 Intermediate minika ★★★	13:00~14:00 Basic sorane ★★★
14:00			14:00~15:00 Intermediate sorane ★★★		14:00~15:00 Intermediate sorane ★★★		
15:00	closed					15:00~16:00 Hip&Legs kyoka ★★★	15:00~16:00 Intermediate sorane ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Body Balance kyoka ★★★	17:00~18:00 Basic sara ★★★
18:00		18:00~19:00 Body Balance kyoka ★★★			18:00~19:00 Back&Arm kyoka ★★★		
19:00			19:00~20:00 Hip&Legs kyoka ★★★		19:30~20:30 CoreFrow T.yuka ★★★	19:00~20:00 Advance kyoka ★★★	
20:00		19:30~20:30 Back&Arm kyoka ★★★					
21:00		21:00~22:00 Jump Cardio kyoka ★★★	21:00~22:00 Back&Arm kyoka ★★★	21:00~22:00 Waist T.yuka ★★★	21:00~22:00 Body Balance kyoka ★★★		

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

**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

**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

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						9:00~10:00 Basic minika ★★☆☆
10:00		10:00~11:00 Hip & Legs yui ★★☆☆	10:00~11:00 Pilates Workout tomo ★★☆☆	10:00~11:00 Basic sorane ★★☆☆	10:00~11:00 Intermediate minika ★★☆☆	
11:00						11:00~12:00 Intermediate minika ★★☆☆
12:00		12:00~13:00 Back&Arm yui ★★☆☆	12:00~13:00 Stretch&Conditioning tomo ★★☆☆	12:00~13:00 Intermediate sorane ★★☆☆	12:00~13:00 Basic minika ★★☆☆	
13:00						13:00~14:00 Basic sara ★★☆☆
14:00			14:00~15:00 Basic sorane ★★☆☆			14:00~15:00 Intermediate sara ★★☆☆
15:00	closed					15:00~16:00 Intermediate sara ★★☆☆
16:00						
17:00						17:00~18:00 Pilates Workout arisa ★★☆☆
18:00		18:00~19:00 Intermediate sara ★★☆☆	18:00~19:00 Basic sorane ★★☆☆	18:00~19:00 Intermediate mituki ★★☆☆	18:00~19:00 Basic sara ★★☆☆	
19:00						
20:00		19:30~20:30 Basic sara ★★☆☆	19:30~20:30 Intermediate sorane ★★☆☆	19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★☆☆	19:30~20:30 Jump Cardio kyoka ★★☆☆	
21:00		21:00~22:00 Intermediate minika ★★☆☆	21:00~22:00 Advance arisa ★★☆☆	21:00~22:00 Waist rina ★★☆☆	21:00~22:00 Hip & Legs kyoka ★★☆☆	

- 【予約受付】**
- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELを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。  
レッスンを空気が出た場合、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: 03-6810-8550 (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。