

7月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Tue)	2(Wed)	3(Thu)	4(Fri)	5(Sat)	6(Sun)
9:00					9:00~10:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆
10:00	10:00~11:00 Advance arisa ★★★	10:00~11:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	10:00~11:00 Intermediate ayana ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆		
11:00					11:00~12:00 Intermediate ayana ★★☆	11:00~12:00 Core Flow T.yuka ★★☆
12:00	12:00~13:00 Body Balance arisa ★★☆	12:00~13:00 Intermediate ayana ★★☆	12:00~13:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	12:00~13:00 Basic mitsuki ★★☆		
13:00					13:00~14:00 Basic Flow kanako ★★☆	
14:00	14:00~15:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆		14:00~15:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆			
15:00	closed				15:00~16:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	15:00~16:00 Intermediate ayana ★★☆
16:00						
17:00					17:00~18:00 Back&Arm kanako ★★☆	17:00~18:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆
18:00	18:00~19:00 Intermediate ayana ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs minika ★★☆	18:00~19:00 Intermediate mitsuki ★★☆	18:00~19:00 Back&Arm T.yuka ★★☆		
19:00						
20:00	19:30~20:30 Back&Arm kanako ★★☆	19:30~20:30 Intermediate minika ★★☆	19:30~20:30 Hip&Legs mitsuki ★★☆	19:30~20:30 Waist T.yuka ★★☆		
21:00	21:00~22:00 Basic Flow kanako ★★☆	21:00~22:00 Hip&Legs minika ★★☆	21:00~22:00 Core Flow T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Animal Strech T.yuka ★★☆		

	7(Mon)	8(Tue)	9(Wed)	10(Thu)	11(Fri)	12(Sat)	13(Sun)
9:00						9:00~10:00 Intermediate ayana ★★☆	9:00~10:00 Waist T.yuka ★★☆
10:00		10:00~11:00 Back&Arm yui ★★☆	10:00~11:00 Intermediate mitsuki ★★☆	10:00~11:00 Animal Strech arisa ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆		
11:00						11:00~12:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★☆
12:00		12:00~13:00 Waist yui ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆	12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★☆	12:00~13:00 Basic mitsuki ★★☆		
13:00							13:00~14:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆
14:00		14:00~15:00 Stretch & Conditioning yui ★★☆		14:00~15:00 Basic ayana ★★☆			
15:00	closed					15:00~16:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	15:00~16:00 Intermediate mitsuki ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Jump Cardio arisa ★★★	17:00~18:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆
18:00		18:00~19:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	18:00~19:00 Animal Strech T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Intermediate ayana ★★☆		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Intermediate ayana ★★☆	19:30~20:30 Waist T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Core Flow T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Stretch & Conditioning ayana ★★☆		
21:00		21:00~22:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	21:00~22:00 Body Balance T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Waist T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Intermediate ayana ★★☆		

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

	14(Mon)	15(Tue)	16(Wed)	17(Thu)	18(Fri)	19(Sat)	20(Sun)		21(Mon)	22(Tue)	23(Wed)	24(Thu)	25(Fri)	26(Sat)	27(Sun)		28(Mon)	29(The)	30(Wed)	31(Thu)
9:00						9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆	9:00~10:00 Back&Arm momoko ★★☆		9:00					9:00~10:00 Intermediate ayana ★★☆	9:00~10:00 Body Balance T.yuka ★★☆		9:00			
10:00		10:00~11:00 Waist sorane ★★☆	10:00~11:00 Advance arisa ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm momoko ★★☆	10:00~11:00 Waist momoko ★★☆				10:00	10:00~11:00 Back&Arm yui ★★☆	10:00~11:00 Intermediate minika ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00~11:00 Body Balance arisa ★★☆					10:00	10:00~11:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Intermediate ayana ★★☆
11:00						11:00~12:00 Core Flow T.yuka ★★☆	11:00~12:00 Waist momoko ★★☆		11:00					11:00~12:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	11:00~12:00 Waist T.yuka ★★☆		11:00			
12:00		12:00~13:00 Body Balance sorane ★★☆	12:00~13:00 Animal Strechi arisa ★★☆	12:00~13:00 Waist momoko ★★☆	12:00~13:00 Stretch & Conditioning momoko ★★☆				12:00	12:00~13:00 Pilates Workout yui ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs minika ★★☆	12:00~13:00 Animal Strechi arisa ★★☆	12:00~13:00 Jump Cardio arisa ★★☆					12:00	12:00~13:00 Core Flow T.yuka ★★☆	12:00~13:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆
13:00						13:00~14:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	13:00~14:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆		13:00					13:00~14:00 Hip&Legs minika ★★☆	13:00~14:00 Basic ayana ★★☆		13:00			
14:00		14:00~15:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆		14:00~15:00 Hip&Legs minika ★★☆					14:00	14:00~15:00 Basic minika ★★☆		14:00~15:00 Hip&Legs arisa ★★☆					14:00	14:00~15:00 Intermediate ayana ★★☆		
15:00	closed					15:00~16:00 Waist momoko ★★☆	15:00~16:00 Intermediate ayana ★★☆		15:00	closed				15:00~16:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	15:00~16:00 Intermediate ayana ★★☆		15:00	closed		
16:00									16:00								16:00			
17:00						17:00~18:00 Back&Arm momoko ★★☆	17:00~18:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆		17:00					17:00~18:00 Intermediate minika ★★☆	17:00~18:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆		17:00			
18:00		18:00~19:00 Intermediate mitsuki ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs minika ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs minika ★★☆	18:00~19:00 Waist momoko ★★☆				18:00	18:00~19:00 Hip&Legs minika ★★☆	18:00~19:00 Waist sorane ★★☆	18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆				18:00	18:00~19:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	18:00~19:00 Waist T.yuka ★★☆	
19:00									19:00								19:00			
20:00		19:30~20:30 Hip&Legs minika ★★☆	19:30~20:30 Intermediate minika ★★☆	19:30~20:30 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	19:30~20:30 Intermediate minika ★★☆				20:00	19:30~20:30 Intermediate ayana ★★☆	19:30~20:30 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	19:30~20:30 Core Flow T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Hip&Legs mitsuki ★★☆				20:00	19:30~20:30 Hip&Legs mitsuki ★★☆	19:30~20:30 Intermediate mitsuki ★★☆	19:30~20:30 Pilates Workout yui ★★☆
21:00		21:00~22:00 Basic minika ★★☆	21:00~22:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	21:00~22:00 Intermediate ayana ★★☆	21:00~22:00 Hip&Legs minika ★★☆				21:00	21:00~22:00 Stretch & Conditioning ayana ★★☆	21:00~22:00 Intermediate ayana ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Intermediate mitsuki ★★☆				21:00	21:00~22:00 Intermediate mitsuki ★★☆	21:00~22:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆	21:00~22:00 Back&Arm yui ★★☆

【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: 052-485-7800 (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か月に3回の無断キャンセルをされた場合、その後5日間予約停止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。
- 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。
- レッスンの途中退室は基本できません。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。