

10月 Pilates Studio excel 日本橋店 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 Body Balance ★★☆ runa	9:00~10:00 Pilates Workout ★★★ ayami	9:00					9:00~10:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	9:00~10:00 Basic Flow ★★☆ kanako
10:00	10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	10:00~11:00 Waist ★★☆ yuka	10:00~11:00 Animal Stretch ★★☆ runa			10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ yuka	10:00~11:00 Jump Cardio ★★★ yuka	10:00~11:00 Body Balance ★★☆ ayami	10:00~11:00 Basic ★★☆ yuka		
11:00				11:00~12:00 Waist ★★☆ ayami	11:00~12:00 Body Balance ★★☆ ayami	11:00					11:00~12:00 Back&Arm ★★☆ ayami	11:00~12:00 Basic ★★☆ kanako
12:00	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ ayami	12:00~13:00 Basic ★★☆ yuka	12:00~13:00 Body Balance ★★☆ runa			12:00	12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ yuka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ yuka	12:00~13:00 Animal Stretch ★★☆ ayami	12:00~13:00 Waist ★★☆ yuka		
13:00				13:00~14:00 Basic ★★☆ ayami	13:00~14:00 Balance Disc ★★★ runa	13:00					13:00~14:00 Animal Stretch ★★☆ runa	13:00~14:00 Hip&Legs ★★☆ runa
14:00		14:00~15:00 Back&Arm ★★☆ ayami				14:00	14:00~15:00 Waist ★★☆ ayami		14:00~15:00 Basic Flow ★★☆ kanako			
15:00				15:00~16:00 Back&Arm ★★☆ kanako	15:00~16:00 Basic ★★☆ kanako	15:00	closed				15:00~16:00 Intermediate ★★☆ kanako	15:00~16:00 Balance Disc ★★★ runa
16:00						16:00						
17:00				17:00~18:00 Basic Flow ★★☆ kanako	17:00~18:00 Intermediate ★★☆ kanako	17:00					17:00~18:00 Basic Flow ★★☆ kanako	17:00~18:00 Waist ★★☆ ayami
18:00	18:00~19:00 Animal Stretch ★★☆ kanako	18:00~19:00 Balance Disc ★★★ ayami	18:00~19:00 Intermediate ★★☆ kanako			18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	18:00~19:00 Body Balance ★★☆ runa	18:00~19:00 Basic ★★☆ kanako	18:00~19:00 Pilates Ballet ★★★ ayami		
19:00						19:00						
20:00	19:30~20:30 Back&Arm ★★☆ runa	19:30~20:30 Intermediate ★★☆ kanako	19:30~20:30 Basic Flow ★★★ kanako			20:00	19:30~20:30 Hip&Legs ★★☆ runa	19:30~20:30 Back&Arm ★★☆ kanako	19:30~20:30 Balance Disc ★★★ runa	19:30~20:30 Basic ★★☆ kanako		
21:00	21:00~22:00 Body Balance ★★☆ runa	21:00~22:00 Basic ★★☆ kanako	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ kanako			21:00	21:00~22:00 Animal Stretch ★★☆ runa	21:00~22:00 Basic Flow ★★★ kanako	21:00~22:00 Hip&Legs ★★☆ runa	21:00~22:00 Intermediate ★★★ kanako		

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

	13(Mon)	14(Tue)	15(Wed)	16(Thu)	17(Fri)	18(Sat)	19(Sun)
9:00						9:00~10:00 Jump Cardio ★★★ runa	9:00~10:00 Balance Disc ★★★★ ayami
10:00	10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ yuka	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ yuka	10:00~11:00 Basic Flow ★★★★ kanako	10:00~11:00 Back&Arm ★★★ runa			
11:00						11:00~12:00 Animal Stretch ★★☆ runa	11:00~12:00 Advance ★★★ ayami
12:00	12:00~13:00 Basic ★★☆ yuka	12:00~13:00 Jump Cardio ★★★ yuka	12:00~13:00 Intermediate ★★★ kanako	12:00~13:00 Hip&Legs ★★★ runa			
13:00						13:00~14:00 Waist ★★☆ ayami	13:00~14:00 Intermediate ★★☆ runa
14:00	14:00~15:00 Balance Disc ★★☆ ayami		14:00~15:00 Body Balance ★★☆ runa				
15:00	closed					15:00~16:00 Basic ★★☆ runa	15:00~16:00 Basic Flow ★★★★ kanako
16:00							
17:00						17:00~18:00 Back&Arm ★★★ ayami	17:00~18:00 Basic ★★☆ kanako
18:00	18:00~19:00 Waist ★★☆ ayami	18:00~19:00 Basic ★★☆ runa	18:00~19:00 Hip&Legs ★★★ runa	18:00~19:00 Body Balance ★★★ ayami			
19:00							
20:00	19:30~20:30 Animal Stretch ★★☆ kanako	19:30~20:30 Intermediate ★★★ kanako	19:30~20:30 Pilates Workout ★★★★ ayami	19:30~20:30 Hip&Legs ★★★ ayami			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ kanako	21:00~22:00 Basic Flow ★★★★ kanako	21:00~22:00 Basic ★★☆ ayami	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami			

	20(Mon)	21(Tue)	22(Wed)	23(Thu)	24(Fri)	25(Sat)	26(Sun)
9:00						9:00~10:00 Back&Arm ★★★ kanako	9:00~10:00 Halloween special lesson ★★☆ runa
10:00		10:00~11:00 Jump Cardio ★★★ runa	10:00~11:00 Balance Disc ★★★ runa	10:00~11:00 Intermediate ★★★ kanako	10:00~11:00 Animal Stretch ★★☆ kanako		
11:00						11:00~12:00 Halloween special lesson ★★☆ ayami	11:00~12:00 Back&Arm ★★★ kanako
12:00		12:00~13:00 Animal Stretch ★★☆ runa	12:00~13:00 Back&Arm ★★★ kanako	12:00~13:00 Basic Flow ★★★★ kanako	12:00~13:00 Intermediate ★★★ kanako		
13:00						13:00~14:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	13:00~14:00 Animal Stretch ★★☆ runa
14:00		14:00~15:00 Intermediate ★★☆ kanako		14:00~15:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami			
15:00	closed					15:00~16:00 Halloween special lesson ★★☆ kanako	15:00~16:00 Basic ★★☆ kanako
16:00							
17:00						17:00~18:00 Balance Disc ★★★★ ayami	17:00~18:00 Halloween special lesson ★★☆ kanako
18:00		18:00~19:00 Basic Flow ★★★ kanako	18:00~19:00 Back&Arm ★★★ kanako	18:00~19:00 Animal Stretch ★★☆ ayami	18:00~19:00 Intermediate ★★★ runa		
19:00							
20:00		19:30~20:30 Waist ★★☆ ayami	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	19:30~20:30 Jump Cardio ★★★★ runa	19:30~20:30 Body Balance ★★★ runa		
21:00		21:00~22:00 Animal Stretch ★★☆ ayami	21:00~22:00 Body Balance ★★★ ayami	21:00~22:00 Basic ★★☆ runa	21:00~22:00 Hip&Legs ★★★ runa		

	27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	31(Fri)
9:00					
10:00		10:00~11:00 Waist ★★☆ yuka	10:00~11:00 Basic ★★☆ runa	10:00~11:00 Intermediate ★★★ yuka	10:00~11:00 Halloween special lesson ★★★ kanako
11:00					
12:00		12:00~13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ yuka	12:00~13:00 Back&Arm ★★★ kanako	12:00~13:00 Hip&Legs ★★★ yuka	12:00~13:00 Animal Stretch ★★☆ kanako
13:00					
14:00		14:00~15:00 Hip&Legs ★★☆ runa		14:00~15:00 Halloween special lesson ★★★ ayami	
15:00	closed				
16:00					
17:00					
18:00		18:00~19:00 Halloween special lesson ★★☆ runa	18:00~19:00 Basic ★★☆ kanako	18:00~19:00 Hip&Legs ★★★ ayami	18:00~19:00 Balance Disc ★★★ runa
19:00					
20:00		19:30~20:30 Basic Flow ★★★ kanako	19:30~20:30 Balance Disc ★★★★ ayami	19:30~20:30 Animal Stretch ★★☆ runa	19:30~20:30 Halloween special lesson ★★★ ayami
21:00		21:00~22:00 Intermediate ★★☆ kanako	21:00~22:00 Back&Arm ★★★ ayami	21:00~22:00 Halloween special lesson ★★★ runa	21:00~22:00 Basic ★★☆ 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: 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。
- その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。