

11月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)
9:00	9:00~10:00 Intermediate ★★☆ kanako	9:00~10:00 Pilates Workout ★★★ ayami
10:00		
11:00	11:00~12:00 Basic ★★☆ kanako	11:00~12:00 Hip&Legs ★★☆ ayami
12:00		
13:00	13:00~14:00 Back&Arm ★★☆ kanako	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami
14:00		
15:00	15:00~16:00 Animal Stretch ★★☆ runa	15:00~16:00 Body Balance ★★★ runa
16:00		
17:00	17:00~18:00 Hip&Legs ★★☆ runa	17:00~18:00 Basic ★★☆ runa
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

	3(Mon)	4(Tue)	5(Wed)	6(Thu)	7(Fri)	8(Sat)	9(Sun)
9:00	closed					9:00~10:00 Basic Flow ★★☆ kanako	9:00~10:00 Back&Arm ★★☆ kanako
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ runa	10:00~11:00 Jump Cardio ★★★ yuka	10:00~11:00 Basic ★★☆ kanako	10:00~11:00 Basic Flow ★★☆ kanako		
11:00						11:00~12:00 Intermediate ★★☆ kanako	11:00~12:00 Basic Flow ★★☆ kanako
12:00		12:00~13:00 Body Balance ★★☆ runa	12:00~13:00 Basic Flow ★★☆ kanako	12:00~13:00 Back&Arm ★★☆ kanako	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ kanako		
13:00						13:00~14:00 Basic ★★☆ kanako	13:00~14:00 Body Balance ★★☆ runa
14:00		14:00~15:00 Animal Stretch ★★☆ runa			14:00~15:00 Waist ★★☆ ayami		
15:00						15:00~16:00 Hip&Legs ★★☆ runa	15:00~16:00 Basic ★★☆ runa
16:00							
17:00						17:00~18:00 Animal Stretch ★★☆ runa	17:00~18:00 Waist ★★☆ ayami
18:00		18:00~19:00 Basic ★★☆ ayami	18:00~19:00 Intermediate ★★☆ kanako	18:00~19:00 Animal Stretch ★★☆ ayami	18:00~19:00 Hip&Legs ★★☆ ayami		
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 Balance Disc ★★☆ 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 Back&Arm ★★☆ runa			

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

	17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)
9:00						9:00~10:00 Hip&Legs ★★☆ ayami	9:00~10:00 Body Balance ★★☆ ayami
10:00	10:00~11:00 Balance Disc ★★☆ runa	10:00~11:00 Waist ★★☆ yuka	10:00~11:00 Back&Arm ★★☆ kanako	10:00~11:00 Basic ★★☆ yuka			
11:00						11:00~12:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	11:00~12:00 Intermediate ★★☆ runa
Total Body Make	12:00~13:00 Body Balance ★★☆ runa	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ★★☆ yuka	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ kanako	12:00~13:00 Hip&Legs ★★☆ yuka			
脚・お尻・お腹・二の腕・背中と 5つのパートに分け、						13:00~14:00 Basic ★★☆ ayami	13:00~14:00 Animal Stretch ★★☆ runa
Partial Body Make	14:00~15:00 Intermediate ★★☆ ayami		14:00~15:00 Basic Flow ★★☆ kanako				
気になる部分を 集中的に鍛える部位別プロ グラム						15:00~16:00 Back&Arm ★★☆ kanako	15:00~16:00 Balance Disc ★★☆ ayami
Conditioning							
骨格を鍛えながら 調整するプログラム						17:00~18:00 Basic Flow ★★☆ kanako	17:00~18:00 Jump Cardio ★★★ runa
Others	18:00~19:00 Waist ★★☆ ayami		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	18:00~19:00 Back&Arm ★★☆ kanako			
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	19:30~20:30 Back&Arm ★★☆ kanako		19:30~20:30 Hip&Legs ★★☆ ayami	19:30~20:30 Animal Stretch ★★☆ kanako			
	21:00~22:00 Basic Flow ★★☆ kanako		21:00~22:00 Basic ★★☆ ayami	21:00~22:00 Intermediate ★★☆ kanako			

	24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27(Thu)	28(Fri)	29(Sat)	30(Sun)
9:00						9:00~10:00 Balance Disc ★★☆ ayami	9:00~10:00 Jump Cardio ★★★ runa
10:00	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ yuka	10:00~11:00 Hip&Legs ★★☆ runa	10:00~11:00 Basic Flow ★★☆ kanako	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★☆ yuka			
11:00						11:00~12:00 Back&Arm ★★☆ runa	11:00~12:00 Basic Flow ★★☆ kanako
12:00	12:00~13:00 Waist ★★☆ yuka	12:00~13:00 Animal Stretch ★★☆ kanako	12:00~13:00 Back&Arm ★★☆ kanako	12:00~13:00 Jump Cardio ★★★ yuka			
13:00						13:00~14:00 Hip&Legs ★★☆ runa	13:00~14:00 Intermediate ★★☆ kanako
14:00	14:00~15:00 Balance Disc ★★☆ ayami		14:00~15:00 Hip&Legs ★★☆ ayami				
15:00						15:00~16:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	15:00~16:00 Waist ★★☆ ayami
16:00							
17:00						17:00~18:00 Body Balance ★★☆ runa	17:00~18:00 Basic ★★☆ ayami
18:00	18:00~19:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	18:00~19:00 Intermediate ★★☆ kanako	18:00~19:00 Back&Arm ★★☆ ayami	18:00~19:00 Hip&Legs ★★☆ runa			
19:00							
20:00	19:30~20:30 Basic ★★☆ kanako	19:30~20:30 Pilates Workout ★★★ ayami	19:30~20:30 Body Balance ★★☆ runa	19:30~20:30 Intermediate ★★☆ kanako			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ★★☆ kanako	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★☆ ayami	21:00~22:00 Hip&Legs ★★☆ runa	21:00~22:00 Basic Flow ★★☆ kanako			

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

【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。
レッスンを空きが出た場合、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。
- 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-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。
- レッスンの途中退会は基本できません。
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。
- 病气や交通事情、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。