12月　Pilates Studio excel　日本橋店　月間スケジュール

	1(Mon)	2(Tue)	3(Wed)	4(Thu)	5(Fri)	6(Sat)	7(Sun)
9:00						9:00～10:00 Hip&Legs ★★☆ runa	9:00～10:00 Waist ★★☆ ayami
10:00		10:00～11:00 Body Balance ★★☆ runa	10:00～11:00 Animal Stretch ★☆☆ runa	10:00～11:00 Intermediate ★★☆ kanako	10:00～11:00 Jump Cardio ★★★ yuka		
11:00						11:00～12:00 Balance Disc ★½☆ ayami	11:00～12:00 Body Balance ★★☆ ayami
12:00		12:00～13:00 Basic ★☆☆ runa	12:00～13:00 Hip&Legs ★★☆ runa	12:00～13:00 Basic Flow ★½☆ kanako	12:00～13:00 Stretch&Conditioning ★☆☆ yuka		
13:00						13:00～14:00 Intermediate ★★☆ runa	13:00～14:00 Animal Stretch ★☆☆ kanako
14:00		14:00～15:00 Back&Arm ★★☆ runa		14:00～15:00 Body Balance ★★☆ runa			
15:00	closed					15:00～16:00 Back&Arm ★★☆ ayami	15:00～16:00 Basic Flow ★½☆ kanako
16:00							
17:00						17:00～18:00 Stretch&Conditioning ★☆☆ ayami	17:00～18:00 Intermediate ★★☆ runa
18:00		18:00～19:00 Basic Flow ★½☆ kanako	18:00～19:00 Basic ★☆☆ kanako	18:00～19:00 Hip&Legs ★★☆ runa	18:00～19:00 Back&Arm ★★☆ kanako		
19:00							
20:00		19:30～20:30 Back&Arm ★★☆ kanako	19:30～20:30 Basic Flow ★½☆ kanako	19:30～20:30 Body Balance ★★☆ ayami	19:30～20:30 Animal Stretch ★☆☆ ayami		
21:00		21:00～22:00 Animal Stretch ★☆☆ kanako	21:00～22:00 Intermediate ★★☆ kanako	21:00～22:00 Balance Disc ★½☆ ayami	21:00～22:00 Hip&Legs ★★☆ ayami		

	8(Mon)	9(Tue)	10(Wed)	11(Thu)	12(Fri)	13(Sat)	14(Sun)
9:00						9:00～10:00 Intermediate ★★☆ kanako	9:00～10:00 Pilates Workout ★★★ ayami
10:00		10:00～11:00 Hip&Legs ★★☆ yuka	10:00～11:00 Balance Disc ★½☆ runa	10:00～11:00 Stretch&Conditioning ★☆☆ yuka	10:00～11:00 Back&Arm ★★☆ kanako		
11:00						11:00～12:00 Basic Flow ★½☆ kanako	11:00～12:00 Hip&Legs ★★☆ runa
12:00		12:00～13:00 Waist ★★☆ yuka	12:00～13:00 Body Balance ★★☆ runa	12:00～13:00 Intermediate ★★☆ yuka	12:00～13:00 Animal Stretch ★☆☆ kanako		
13:00						13:00～14:00 Hip&Legs ★★☆ runa	13:00～14:00 Balance Disc ★½☆ ayami
14:00		14:00～15:00 Stretch&Conditioning ★☆☆ ayami		14:00～15:00 Basic Flow ★½☆ kanako			
15:00	closed					15:00～16:00 Body Balance ★★☆ runa	15:00～16:00 Stretch&Conditioning ★☆☆ ayami
16:00							
17:00						17:00～18:00 Waist ★★☆ ayami	17:00～18:00 Back&Arm ★★☆ runa
18:00		18:00～19:00 Pilates Workout ★★★ ayami	18:00～19:00 Animal Stretch ★☆☆ kanako	18:00～19:00 Intermediate ★★☆ kanako	18:00～19:00 Stretch&Conditioning ★☆☆ ayami		
19:00							
20:00		19:30～20:30 Intermediate ★★☆ kanako	19:30～20:30 Back&Arm ★★☆ kanako	19:30～20:30 Waist ★★☆ ayami	19:30～20:30 Balance Disc ★½☆ runa		
21:00		21:00～22:00 Basic Flow ★½☆ kanako	21:00～22:00 Basic ★☆☆ kanako	21:00～22:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami	21:00～22:00 Back&Arm ★★☆ runa		

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

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

	22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)
9:00						9:00～10:00 Body Balance ★★☆ runa	9:00～10:00 Jump Cardio ★★★ runa
10:00		10:00～11:00 Stretch&Conditioning ★☆☆ yuka	10:00～11:00 Advance ★★★ kanako	10:00～11:00 Hip&Legs ★★☆ runa	10:00～11:00 Balance Disc ★★☆ ayami		
11:00						11:00～12:00 Basic Flow ★★☆ kanako	11:00～12:00 Animal Stretch ★☆☆ runa
12:00		12:00～13:00 Jump Cardio ★★★ yuka	12:00～13:00 Basic Flow ★★☆ kanako	12:00～13:00 Basic ★☆☆ runa	12:00～13:00 Waist ★★☆ ayami		
13:00						13:00～14:00 Basic ★☆☆ runa	13:00～14:00 Back&Arm ★★☆ kanako
14:00		14:00～15:00 Hip&Legs ★★☆ ayami		14:00～15:00 Pilates Ballet ★★☆ ayami			
15:00	closed					15:00～16:00 Basic Flow ★★☆ kanako	15:00～16:00 Basic ★☆☆ kanako
16:00							
17:00						17:00～18:00 Advance ★★★ kanako	17:00～18:00 Hip&Legs ★★☆ ayami
18:00		18:00～19:00 Waist ★★☆ ayami	18:00～19:00 Jump Cardio ★★★ runa	18:00～19:00 Body Balance ★★☆ ayami	18:00～19:00 Basic Flow ★★☆ kanako		
19:00							
20:00		19:30～20:30 Basic ★☆☆ runa	19:30～20:30 Back&Arm ★★☆ ayami	19:30～20:30 Advance ★★★ kanako	19:30～20:30 Animal Stretch ★☆☆ kanako		
21:00		21:00～22:00 Balance Disc ★★☆ runa	21:00～22:00 Animal Stretch ★☆☆ ayami	21:00～22:00 Basic Flow ★★☆ kanako	21:00～22:00 Back&Arm ★★☆ kanako		

	29(Mon)	30(Tue)	31(Thu)
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00	closed	closed	closed
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			

【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にお願い致します。

【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。