

12月 Pilates Studio excel 藤が丘店 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 Waist sara ★★★	9:00~10:00 Animal Strech T.yuka ★★★
10:00		10:00~11:00 Pilates Ballet minika ★★★	10:00~11:00 Body Balance T.yuka ★★★	10:00~11:00 Animal Strech mitsuki ★★★	10:00~11:00 Basic arisa ★★★		
11:00						11:00~12:00 Core Flow sara ★★★	11:00~12:00 Back & Arm T.yuka ★★★
12:00		12:00~13:00 Xmas Lesson minika ★★★	12:00~13:00 Back&Arm T.yuka ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs mitsuki ★★★	12:00~13:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★		
13:00						13:00~14:00 Body Balance ami ★★★	13:00~14:00 Xmas Lesson minika ★★★
14:00			14:00~15:00 Core Flow T.yuka ★★★		14:00~15:00 Back & Arm arisa ★★★		
15:00	closed					15:00~16:00 Intermediate ami ★★★	15:00~16:00 Pilates Ballet minika ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Basic ami ★★★	17:00~18:00 Hip&Legs mitsuki ★★★
18:00		18:00~19:00 Jump Cardio arisa ★★★		18:00~19:00 Intermediate ami ★★★			
19:00		19:00~20:00 Advance arisa ★★★		19:00~20:00 Hip&Legs ami ★★★			
20:00	19:30~20:30 Animal Strech arisa ★★★		19:30~20:30 Basic ami ★★★				
21:00	21:00~22:00 Back & Arm arisa ★★★	21:00~22:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★	21:00~22:00 Hip&Legs ami ★★★	21:00~22:00 Body Balance ami ★★★			

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

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

Other

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 Core Flow sara ★★☆	9:00~10:00 Back & Arm T.yuka ★★☆
10:00	10:00~11:00 Animal Strech tomo ★★☆	10:00~11:00 Strech&Conditioning rina ★★☆	10:00~11:00 Basic arisa ★★☆	10:00~11:00 Body Balance mitsuki ★★☆			
11:00						11:00~12:00 Waist sara ★★☆	11:00~12:00 Waist T.yuka ★★☆
12:00	12:00~13:00 Back & Arm tomo ★★☆	12:00~13:00 Pilates Ballet rina ★★☆	12:00~13:00 Jump Cardio arisa ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆			
13:00						13:00~14:00 Body Balance mitsuki ★★☆	13:00~14:00 Basic ami ★★☆
14:00		14:00~15:00 Waist sara ★★☆		14:00~15:00 Intermediate mitsuki ★★☆			
15:00	closed					15:00~16:00 Animal Strech mitsuki ★★☆	15:00~16:00 Body Balance ami ★★☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Hip & Legs arisa ★★☆	17:00~18:00 Intermediate ami ★★☆
18:00	18:00~19:00 Core Flow arisa ★★☆	18:00~19:00 Back & Arm minika ★★☆	18:00~19:00 Hip&Legs minika ★★☆	18:00~19:00 Basic ami ★★☆			
19:00							
20:00	19:30~20:30 Advance arisa ★★★	19:30~20:30 Core Flow sara ★★☆	19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★☆	19:30~20:30 Hip&Legs ami ★★★			
21:00	21:00~22:00 Strech&Conditioning arisa ★★☆	21:00~22:00 Xmas Lesson minika ★★★	21:00~22:00 Waist rina ★★☆	21:00~22:00 Body Balance ami ★★★			

	22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)		29(Mon)	30(Tue)	31(Wed)
9:00						9:00~10:00 Hip & Legs minika ★★☆	9:00~10:00 Pilates Workout arisa ★★★		9:00		
10:00		10:00~11:00 Advance arisa ★★★	10:00~11:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆	10:00~11:00 Pilates Ballet sara ★★☆	10:00~11:00 Intermediate mitsuki ★★☆				10:00		
11:00						11:00~12:00 Xmas Lesson minika ★★★	11:00~12:00 Jump Cardio arisa ★★★		11:00		
12:00		12:00~13:00 Hip & Legs arisa ★★☆	12:00~13:00 Animal Strech mitsuki ★★☆	12:00~13:00 Waist sara ★★☆	12:00~13:00 Body Balance mitsuki ★★☆				12:00		
13:00									13:00		
14:00			14:00~15:00 Waist sara ★★☆		14:00~15:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆				14:00		
15:00	closed								15:00	closed	closed
16:00									16:00		
17:00									17:00		
18:00		18:00~19:00 Waist sara ★★☆	18:00~19:00 Core Flow sara ★★☆	18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Hip & Legs ami ★★☆				18:00		
19:00									19:00		
20:00		19:30~20:30 Body Balance ami ★★★	19:30~20:30 Intermediate ami ★★★	19:30~20:30 Animal Strech T.yuka ★★☆	19:30~20:30 Body Balance ami ★★★				20:00		
21:00		21:00~22:00 Core Flow sara ★★★	21:00~22:00 Body Balance ami ★★★	21:00~22:00 Back & Arm T.yuka ★★★	21:00~22:00 Basic ami ★★★				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。
- *レッスンは満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンは空きが出た場合、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: 052-715-5250 (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カ月に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。
- *特にマンズリー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にお願致します。

【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。