

1月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Thu)	2(Fri)	3(Sat)	4(Sun)		5(Mon)	6(Tue)	7(Wed)	8(Thu)	9(Fri)	10(Sat)	11(Sun)		12(Mon)	13(Tue)	14(Wed)	15(Thu)	16(Fri)	17(Sat)	18(Sun)	
9:00				9:00~10:00 Core Flow T.yuka ★★★		9:00					9:00~10:00 Waist ayana ★★★	9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★★						9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★★	9:00~10:00 Animal Streh mitsuki ★★★		
10:00						10:00	10:00~11:00 Hip&Legs mitsuki ★★★	10:00~11:00 Intermediate minika ★★★	10:00~11:00 Waist ayana ★★★	10:00~11:00 Back&Arm minika ★★★				10:00~11:00 Animal Streh mitsuki ★★★	10:00~11:00 Hip&Legs minika ★★★	10:00~11:00 Stretch&Conditioning minika ★★★	10:00~11:00 Waist ayana ★★★			9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★★	9:00~10:00 Animal Streh mitsuki ★★★
11:00				11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★★		11:00					11:00~12:00 Pilates Workout ayana ★★★	11:00~12:00 Core Flow T.yuka ★★★						11:00~12:00 Animal Streh T.yuka ★★★	11:00~12:00 Hip&Legs mitsuki ★★★		
12:00						12:00	12:00~13:00 Animal Streh mitsuki ★★★	12:00~13:00 Hip&Legs minika ★★★	12:00~13:00 Body Balance ayana ★★★	12:00~13:00 Intermediate minika ★★★				12:00~13:00 Intermediate mitsuki ★★★	12:00~13:00 Pilates Ballet minika ★★★	12:00~13:00 Back&Arm minika ★★★	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ayana ★★★			12:00~13:00 Back&Arm T.yuka ★★★	12:00~13:00 Animal Streh mitsuki ★★★
13:00				13:00~14:00 Animal Streh T.yuka ★★★		13:00					13:00~14:00 Hip&Legs mitsuki ★★★	13:00~14:00 Intermediate ami ★★★						13:00~14:00 Waist ayana ★★★	13:00~14:00 Body Balance mitsuki ★★★		
14:00						14:00		14:00~15:00 Intermediate mitsuki ★★★						14:00~15:00 Hip&Legs mitsuki ★★★		14:00~15:00 Basic sara ★★★				14:00~15:00 Hip&Legs mitsuki ★★★	
15:00	closed	closed	closed	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ayana ★★★		15:00	closed												15:00~16:00 Stretch&Conditioning ayana ★★★	15:00~16:00 Pilates Workout ayana ★★★	
16:00						16:00													16:00~17:00 Hip&Legs mitsuki ★★★		
17:00						17:00													17:00~18:00 Body Balance ayana ★★★	17:00~18:00 Waist ayana ★★★	
18:00						18:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ayana ★★★						18:00~19:00 Stretch&Conditioning ayana ★★★		18:00~19:00 Intermediate mitsuki ★★★				18:00~19:00 Intermediate mitsuki ★★★	
19:00						18:30	18:30~19:30 Waist ayana ★★★		18:30~19:30 Body Balance mitsuki ★★★					18:30~19:30 Body Balance ayana ★★★		18:30~19:30 Waist sara ★★★				18:30~19:30 Waist sara ★★★	
20:00						19:00													19:30~20:30 Waist ayana ★★★	19:30~20:30 Basic mitsuki ★★★	
21:00						20:00		19:30~20:30 Body Balance ayana ★★★		19:30~20:30 Hip&Legs mitsuki ★★★				20:30~21:30 Waist ayana ★★★		20:30~21:30 Core Flow sara ★★★				20:30~21:30 Core Flow sara ★★★	
						21:00		20:30~21:30 Pilates Workout ayana ★★★		20:30~21:30 Intermediate mitsuki ★★★				21:00~22:00 Body Balance ayana ★★★							

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)		26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)			
Total Body Make						9:00~10:00 Pilates Workout ayana ★★★	9:00~10:00 Body Balance ayana ★★★							9:00~10:00 Animal Stretch mitsuki ★★★			
Partial Body Make					10:00~11:00 Hip&Legs minika ★★★	10:00~11:00 Waist ayana ★★★	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ayana ★★★			10:00~11:00 Basic ami ★★★	10:00~11:00 Back&Arm minika ★★★	10:00~11:00 Intermediate minika ★★★	10:00~11:00 Waist ayana ★★★				
Conditioning					12:00~13:00 Stretch&Conditioning minika ★★★	12:00~13:00 Pilates Workout ayana ★★★	12:00~13:00 Waist ayana ★★★	11:00~12:00 Body Balance ayana ★★★	11:00~12:00 Waist ayana ★★★				11:00~12:00 Body Balance mitsuki ★★★				
Others					13:00	13:00~14:00 Intermediate minika ★★★	13:00~14:00 Basic sara ★★★			12:00~13:00 Hip&Legs ami ★★★	12:00~13:00 Pilates Ballet minika ★★★	12:00~13:00 Stretch&Conditioning minika ★★★	12:00~13:00 Intermediate ayana ★★★	13:00~14:00 Waist ayana ★★★			
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります					14:00	14:00~15:00 Pilates Ballet sara ★★★	14:00~15:00 Intermediate ayana ★★★			14:00~15:00 Body Balance ami ★★★	14:00~15:00 Back&Arm minika ★★★			15:00~16:00 Pilates Workout ayana ★★★			
					15:00	closed											
					16:00										16:00~17:00 Hip&Legs minika ★★★		
					17:00										17:00~18:00 Back&Arm arisa ★★★	17:00~18:00 arisa ★★★	
					18:00										18:00~19:00 Jump Cardio arisa ★★★	18:00~19:00 Jump Cardio arisa ★★★	18:00~19:00 Back&Arm minika ★★★
					19:00										18:30~19:30 Waist ayana ★★★	18:30~19:30 Hip&Legs mitsuki ★★★	
					20:00										19:30~20:30 Back&Arm arisa ★★★	19:30~20:30 Stretch&Conditioning minika ★★★	
					21:00										20:30~21:30 Stretch&Conditioning avandana ★★★	20:30~21:30 Body Balance mitsuki ★★★	
															21:00~22:00 Advance arisa ★★★		

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELを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ヶ月に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が、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で退出することができます。
- 病気や交通事故、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。