

# 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)
9:00				9:00～10:00 Core Flow T.yuka ★★☆
10:00				
11:00				11:00～12:00 Back&Arm T.yuka ★★☆
12:00				
13:00				13:00～14:00 Animal Strech T.yuka ★★☆
14:00				
15:00	closed	closed	closed	15:00～16:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

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

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

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

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)
9:00						9:00～10:00 Pilates Workout ayana ★★★	9:00～10:00 Body Balance ayana ★★☆
10:00		10:00～11:00 Hip&Legs minika ★★☆		10:00～11:00 Waist ayana ★★☆	10:00～11:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆		
11:00						11:00～12:00 Body Balance ayana ★★☆	11:00～12:00 Waist ayana ★★☆
12:00		12:00～13:00 Stretch&Conditioning minika ★★☆		12:00～13:00 Pilates Workout ayana ★★★	12:00～13:00 Waist ayana ★★☆		
13:00						13:00～14:00 Intermediate minika ★★☆	13:00～14:00 Basic sara ★★☆
14:00		14:00～15:00 Pilates Ballet sara ★★☆		14:00～15:00 Intermediate ayana ★★☆			
15:00						15:00～16:00 Hip&Legs minika ★★☆	15:00～16:00 Stretch&Conditioning ayana ★★☆
16:00					16:00～17:00 Basic sara ★★☆		
17:00						17:00～18:00 Jump Cardio arisa ★★★	17:00～18:00 Intermediate sara ★★☆
18:00					18:00～19:00 Body Balance ami ★★☆		
19:00		18:30～19:30 Core Flow sara ★★☆		18:30～19:30 Waist T.yuka ★★☆			
20:00			19:30～20:30 Back&Arm T.yuka ★★☆		19:30～20:30 Advance sara ★★★		
21:00		20:30～21:30 Waist sara ★★☆		20:30～21:30 Body Balance T.yuka ★★☆			
			21:00～22:00 Animal Strech T.yuka ★★☆				

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						9:00～10:00 Animal Strech mitsuki ★★☆
10:00		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 ★★☆	
11:00						11:00～12:00 Body Balance mitsuki ★★☆
12:00		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						13:00～14:00 Waist ayana ★★☆
14:00		14:00～15:00 Body Balance ami ★★☆		14:00～15:00 Back&Arm minika ★★☆		
15:00						15:00～16:00 Pilates Workout ayana ★★★
16:00					16:00～17:00 Hip&Legs minika ★★☆	
17:00						17:00～18:00 Back&Arm arisa ★★☆
18:00			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 ayana ★★☆		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。  
WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。