

3月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Sun)	2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)	9(Mon)	10(Tue)	11(Wed)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(Sun)
9:00	9:00~10:00 Jump Cardio arisa ★★★★★						9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	9:00~10:00 Lower Body arisa ★★☆☆☆						9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	9:00~10:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆☆☆
10:00			10:00~11:00 Animal Strech mitsuki ★★☆☆☆	10:00~11:00 Body Balance ami ★★★★☆	10:00~11:00 Basic arisa ★★☆☆☆	10:00~11:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆				10:00~11:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs ami ★★★★☆	10:00~11:00 Lower Body arisa ★★☆☆☆			
11:00	11:00~12:00 Back&Arm arisa ★★★★☆						11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★★★☆	11:00~12:00 Jump Cardio arisa ★★★★★						11:00~12:00 Body Balance T.yuka ★★★★☆	11:00~12:00 Back&Shoulder arisa ★★☆☆☆
12:00			12:00~13:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ami ★★☆☆☆	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★★★☆	12:00~13:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆				12:00~13:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ami ★★☆☆☆	12:00~13:00 Jump Cardio arisa ★★★★★	12:00~13:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆		
13:00	13:00~14:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆☆☆						13:00~14:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆	13:00~14:00 Release&Reset arisa ★★☆☆☆						13:00~14:00 Intermediate mitsuki ★★★★☆	13:00~14:00 Pilates Workout arisa ★★★★★
14:00															
15:00	15:00~16:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆	closed					15:00~16:00 Intermediate mitsuki ★★★★☆	15:00~16:00 Waist sara ★★★★☆						15:00~16:00 Release&Reset mitsuki ★★☆☆☆	
16:00							16:00~17:00 Release&Reset T.yuka ★★☆☆☆								
17:00	17:00~18:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆						17:00~18:00 Animal Strech mitsuki ★★☆☆☆	17:00~18:00 Balance Disc sara ★★★★☆						17:00~18:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆	
18:00			18:00~19:00 Body Balance T.yuka ★★★★☆		18:30~19:30 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆		18:00~19:00 Waist T.yuka ★★★★☆						18:00~19:00 Basic mitsuki ★★☆☆☆		
19:00			18:30~19:30 Pilates Workout arisa ★★★★★							18:30~19:30 Back&Arm arisa ★★★★☆	18:30~19:30 Animal Strech arisa ★★☆☆☆	18:30~19:30 Intermediate mitsuki ★★★★☆			
20:00				19:30~20:30 Waist T.yuka ★★★★☆			19:30~20:30 Core Frow T.yuka ★★★★☆							19:30~20:30 Pilates Workout arisa ★★★★★	19:30~20:30 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆
21:00			20:30~21:30 Hip&Legs arisa ★★★★☆							20:30~21:30 Pilates Workout arisa ★★★★★		20:30~21:30 Body Balance mitsuki ★★★★☆			
				21:00~22:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆							21:00~22:00 Hip&Legs arisa ★★★★☆				

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

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

	16(Mon)	17(Tue)	18(Wed)	19(Thu)	20(Fri)	21(Sat)	22(Sun)
9:00					9:00~10:00 Jump Cardio arisa ★★★★★	9:00~10:00 Side Body rina ★★★☆☆	9:00~10:00 Body Balance arisa ★★★★☆
10:00		10:00~11:00 Back&Arm T.yuka ★★★★★		10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★☆☆			
11:00					11:00~12:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆	11:00~12:00 Pilates Ballet rina ★★★★☆	11:00~12:00 Back&Arm arisa ★★★★☆
12:00		12:00~13:00 Core Frow T.yuka ★★★★★		12:00~13:00 Pilates Workout arisa ★★★★★			
13:00					13:00~14:00 Release&Reset mitsuki ★★★☆☆	13:00~14:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆	13:00~14:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★☆☆
14:00							
15:00	closed				15:00~16:00 Core Frow T.yuka ★★★★★	15:00~16:00 Stretch&Conditioning mitsuki ★★★☆☆	15:00~16:00 Body Balance mitsuki ★★★★★
16:00							
17:00					17:00~18:00 Back&Arm T.yuka ★★★★★	17:00~18:00 Pilates Workout arisa ★★★★★	17:00~18:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★★
18:00			18:00~19:00 Core Frow T.yuka ★★★★★				
		18:30~19:30 Waist sara ★★★★★		18:30~19:30 Body Balance T.yuka ★★★★★			
19:00							
			19:30~20:30 Back&Arm T.yuka ★★★★★				
20:00							
		20:30~21:30 Balance Disc sara ★★★☆☆		20:30~21:30 Waist T.yuka ★★★★★			
21:00			21:00~22:00 Animal Stretch T.yuka ★★★★★				

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00						9:00~10:00 Pilates Ballet rina ★★★★☆	9:00~10:00 Waist T.yuka ★★★★★
10:00		10:00~11:00 Animal Stretch mitsuki ★★★☆☆	10:00~11:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆	10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★☆☆			
11:00						11:00~12:00 Advance rina ★★★★★	11:00~12:00 Core Frow T.yuka ★★★★★
12:00		12:00~13:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★★	12:00~13:00 Basic mitsuki ★★★☆☆	12:00~13:00 Back&Arm arisa ★★★★★	12:00~13:00 Animal Stretch mitsuki ★★★☆☆		
13:00						13:00~14:00 Back&Shoulder rina ★★★★☆	13:00~14:00 Hip&Legs ami ★★★★★
14:00							
15:00	closed					15:00~16:00 Release&Reset rina ★★★☆☆	15:00~16:00 Body Balance ami ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 Pilates Workout arisa ★★★★★	
18:00			18:00~19:00 Back&Arm arisa ★★★★★		18:00~19:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★★		
		18:30~19:30 Body Balance ami ★★★★★		18:30~19:30 Intermediate mitsuki ★★★★★			
19:00							
			19:30~20:30 Advance arisa ★★★★★		19:30~20:30 Body Balance mitsuki ★★★★★		
20:00							
		20:30~21:30 Hip&Legs ami ★★★★★		20:30~21:30 Release&Reset mitsuki ★★★☆☆			
21:00			21:00~22:00 Lower Body arisa ★★★☆☆				

	30(Mon)	31(Tue)
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		12:00~13:00 Basic ami ★★★☆☆
13:00		
14:00		
15:00	closed	
16:00		
17:00		
18:00		
		18:30~19:30 Hip&Legs ami ★★★★★
19:00		
20:00		
		20:30~21:30 Body Balance 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。
- レッスンの空きが出た場合、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。
- レッスンの途中退室は基本できません。
- 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。