

# 3月 Pilates Studio excel 日本橋店 月間スケジュール

	1(Sun)	2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)
9:00	9:00~10:00 Hip&Legs ★★★★☆ ayami						9:00~10:00 Release & Reset ★★★★☆ runa	9:00~10:00 Intermediate ★★★★☆ kanako
10:00			10:00~11:00 Jump Cardio ★★★★☆ yuka	10:00~11:00 Back&Shoulder ★★★★☆ kanako	10:00~11:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako	10:00~11:00 Body Balance ★★★★☆ runa		
11:00	11:00~12:00 Side Body ★★★★☆ ayami						11:00~12:00 Jump Cardio ★★★★☆ runa	11:00~12:00 Basic ★★★★☆ ayami
12:00			12:00~13:00 Stretch&Conditioning ★★★★☆ yuka	12:00~13:00 Advance ★★★★☆ kanako	12:00~13:00 Back&Arm ★★★★☆ kanako	12:00~13:00 Release & Reset ★★★★☆ runa		
13:00	13:00~14:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako						13:00~14:00 Side Body ★★★★☆ ayami	13:00~14:00 Back&Shoulder ★★★★☆ kanako
14:00			14:00~15:00 Back&Shoulder ★★★★☆ kanako		14:00~15:00 Advance ★★★★☆ kanako			
15:00	15:00~16:00 Advance ★★★★☆ kanako	closed					15:00~16:00 Animal Stretch ★★★★☆ kanako	15:00~16:00 Hip&Legs ★★★★☆ ayami
16:00						16:00~17:00 Back&Shoulder ★★★★☆ kanako		
17:00	17:00~18:00 Back&Shoulder ★★★★☆ kanako						17:00~18:00 Back&Arm ★★★★☆ kanako	17:00~18:00 Body Balance ★★★★☆ ayami
18:00			18:00~19:00 Release & Reset ★★★★☆ runa	18:00~19:00 Balance Disc ★★★★☆ ayami	18:30~19:30 Animal Stretch ★★★★☆ ayami	18:00~19:00 Intermediate ★★★★☆ kanako		
19:00								
20:00			19:30~20:30 Hip&Legs ★★★★☆ runa	19:30~20:30 Side Body ★★★★☆ ayami	20:00~21:00 Body Balance ★★★★☆ ayami	20:00~21:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako		
21:00			21:00~22:00 Basic ★★★★☆ runa	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★★★☆ ayami				

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

## 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 Animal Stretch ★★★★☆ ayami	9:00~10:00 Back&Arm ★★★★☆ runa	9:00~10:00 Body Balance ★★★★☆ ayami
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ★★★★☆ yuka	10:00~11:00 Hip&Legs ★★★★☆ yuka	10:00~11:00 Lower Body ★★★★☆ runa				
11:00					11:00~12:00 Pilates Ballet ★★★★☆ ayami	11:00~12:00 Lower Body ★★★★☆ runa	11:00~12:00 Animal Stretch ★★★★☆ ayami
12:00	12:00~13:00 Waist ★★★★☆ yuka	12:00~13:00 Basic ★★★★☆ yuka	12:00~13:00 Release&Reset ★★★★☆ runa				
13:00					13:00~14:00 Back&Arm ★★★★☆ kanako	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ★★★★☆ ayami	13:00~14:00 Basic ★★★★☆ kanako
14:00	14:00~15:00 Basic ★★★★☆ kanako			14:00~15:00 Hip&Legs ★★★★☆ runa			
15:00	closed				15:00~16:00 Basic ★★★★☆ kanako	15:00~16:00 Hip&Legs ★★★★☆ ayami	15:00~16:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako
16:00							
17:00					17:00~18:00 Advance ★★★★☆ kanako	17:00~18:00 Animal Stretch ★★★★☆ ayami	17:00~18:00 Basic ★★★★☆ kanako
18:00	18:00~19:00 Intermediate ★★★★☆ kanako	18:00~19:00 Animal Stretch ★★★★☆ ayami		18:30~19:30 Basic Flow ★★★★☆ kanako			
19:00							
20:00	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ★★★★☆ ayami	19:30~20:30 Back&Shoulder ★★★★☆ kanako		20:00~21:00 Basic ★★★★☆ kanako			
21:00	21:00~22:00 Side Body ★★★★☆ ayami	21:00~22:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako					

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00						9:00~10:00 Jump Cardio ★★★★☆ runa	9:00~10:00 Back&Shoulder ★★★★☆ kanako
10:00		10:00~11:00 Basic ★★★★☆ yuka	10:00~11:00 Advance ★★★★☆ kanako	10:00~11:00 Animal Stretch ★★★★☆ kanako	10:00~11:00 Balance Disc ★★★★☆ runa		
11:00						11:00~12:00 Release&Reset ★★★★☆ runa	11:00~12:00 Hip&Legs ★★★★☆ ayami
12:00		12:00~13:00 Jump Cardio ★★★★☆ yuka	12:00~13:00 Back&Shoulder ★★★★☆ kanako	12:00~13:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako	12:00~13:00 Lower Body ★★★★☆ runa		
13:00						13:00~14:00 Intermediate ★★★★☆ kanako	13:00~14:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako
14:00		14:00~15:00 Animal Stretch ★★★★☆ ayami		14:00~15:00 Back&Arm ★★★★☆ kanako			
15:00	closed					15:00~16:00 Animal Stretch ★★★★☆ kanako	15:00~16:00 Side Body ★★★★☆ ayami
16:00						16:00~17:00 Pilates Workout ★★★★☆ ayami	
17:00						17:00~18:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako	17:00~18:00 Stretch&Conditioning ★★★★☆ ayami
18:00		18:00~19:00 Body Balance ★★★★☆ runa	18:00~19:00 Basic ★★★★☆ ayami		18:00~19:00 Basic Flow ★★★★☆ kanako		
19:00				18:30~19:30 Side Body ★★★★☆ ayami			
20:00		19:30~20:30 Release&Reset ★★★★☆ runa	19:30~20:30 Pilates Ballet ★★★★☆ ayami		20:00~21:00 Balance Disc ★★★★☆ ayami	20:00~21:00 Intermediate ★★★★☆ kanako	
21:00		21:00~22:00 Lower Body ★★★★☆ runa	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ★★★★☆ ayami				

	30(Mon)	31(Tue)
9:00		
10:00		10:00~11:00 Waist ★★★★☆ yuka
11:00		
12:00		12:00~13:00 Hip&Legs ★★★★☆ yuka
13:00		
14:00		14:00~15:00 Stretch&Conditioning ★★★★☆ ayami
15:00	closed	
16:00		
17:00		
18:00		18:00~19:00 Intermediate ★★★★☆ runa
19:00		
20:00		19:30~20:30 Lower Body ★★★★☆ runa
21:00		21:00~22:00 Release&Reset ★★★★☆ runa

【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。
- レッスンを空きが出た場合、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。
- その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。