

3月 Pilates Studio excel 藤が丘店 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 ami ★★★★☆						9:00~10:00 Intermediate ami ★★★★☆	9:00~10:00 release&reset T.yuka ☆☆☆☆☆
10:00			10:00~11:00 Intermediate ami ★★★★☆	10:00~11:00 stretch&Conditioning tomo ☆☆☆☆☆	10:00~11:00 Hip&Legs ami ★★★★☆	10:00~11:00 Waist sara ★★★★☆		
11:00	11:00~12:00 Body Balance ami ★★★★☆						11:00~12:00 Hip&Legs ami ★★★★☆	11:00~12:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆
12:00			12:00~13:00 Hip&Legs ami ★★★★☆	12:00~13:00 Back&Arm tomo ★★★★☆	12:00~13:00 Body Balance ami ★★★★☆	12:00~13:00 Intermediate sara ★★★★☆		
13:00	13:00~14:00 Basic sara ☆☆☆☆☆							13:00~14:00 Hip&Legs ami ★★★★☆
14:00				14:00~15:00 Waist tomo ★★★★☆				
15:00	15:00~16:00 Core Flow sara ★★★★☆						15:00~16:00 Basic ami ☆☆☆☆☆	15:00~16:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆
16:00								
17:00	17:00~18:00 Balance disc sara ★★★★☆						17:00~18:00 Jump Cardio arisa ★★★★☆	17:00~18:00 Animal Stretch mitsuki ☆☆☆☆☆
18:00			18:00~19:00 Waist sara ★★★★☆		18:00~19:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	18:30~19:30 Body Balance ami ★★★★☆		
19:00			18:30~19:30 Intermediate sara ★★★★☆					
20:00			19:30~20:30 Basic sara ☆☆☆☆☆		19:30~20:30 Core Flow T.yuka ★★★★☆			
21:00			20:30~21:30 Balance disc sara ★★★★☆		21:00~22:00 release&reset T.yuka ★★★★☆	20:30~21:30 Basic ami ☆☆☆☆☆		

	9(Mon)	10(Tue)	11(Wed)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(Sun)
9:00						9:00~10:00 Back&Sholder rina ★★★★☆	9:00~10:00 Core Flow T.yuka ★★★★☆
10:00		10:00~11:00 Animal Stretch tomo ★★★★☆	10:00~11:00 Basic sara ☆☆☆☆☆	10:00~11:00 Balance disc sara ★★★★☆	10:00~11:00 Lower Body arisa ★★★★☆		
11:00						11:00~12:00 Pilates Ballet rina ★★★★☆	11:00~12:00 Animal Stretch T.yuka ★★★★☆
12:00		12:00~13:00 Back&Arm tomo ★★★★☆	12:00~13:00 Core Flow sara ★★★★☆	12:00~13:00 Waist sara ★★★★☆	12:00~13:00 advance arisa ★★★★☆		
13:00						13:00~14:00 Intermediate ami ★★★★☆	13:00~14:00 Body Balance ami ★★★★☆
14:00					14:00~15:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆		
15:00						15:00~16:00 Hip&Legs ami ★★★★☆	15:00~16:00 Basic ami ☆☆☆☆☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 release&reset arisa ☆☆☆☆☆	
18:00		18:00~19:00 Hip&Legs ami ★★★★☆	18:30~19:30 release&reset T.yuka ☆☆☆☆☆	18:00~19:00 Body Balance ami ★★★★☆	18:30~19:30 Core Flow T.yuka ★★★★☆		
19:00							
20:00						19:30~20:30 Pilates Ballet rina ★★★★☆	
21:00						20:30~21:30 Animal Stretch T.yuka ★★★★☆	
		21:00~22:00 Balance disc sara ★★★★☆		21:00~22:00 Side Body rina ★★★★☆			

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 Waist sara ★★★★☆	9:00~10:00 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	9:00~10:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆☆☆
10:00		10:00~11:00 Waist tomo ★★★★☆	10:00~11:00 Back&Shoulder arisa ★★☆☆☆	10:00~11:00 Animal Stretch mitsuki ★★☆☆☆			
11:00					11:00~12:00 Core Flow sara ★★★★☆	11:00~12:00 BodyBalance T.yuka ★★★★☆	11:00~12:00 Release&reset T.yuka ★★☆☆☆
12:00		12:00~13:00 Back&Arm tomo ★★★★☆	12:00~13:00 Jump Cardio arisa ★★★★★	12:00~13:00 Hip&Legs mitsuki ★★★★☆			
13:00					13:00~14:00 Body Balance ami ★★★★☆	13:00~14:00 Hip&Legs ami ★★★★☆	13:00~14:00 Intermediate ami ★★★★☆
14:00		14:00~15:00 Hip&Legs arisa ★★★★☆					
15:00	closed				15:00~16:00 stretch&Conditioning ami ★★☆☆☆	15:00~16:00 Core Flow sara ★★★★☆	15:00~16:00 Hip&Legs ami ★★★★☆
16:00							
17:00					17:00~18:00 Hip&Legs ami ★★★★☆	17:00~18:00 Waist sara ★★★★☆	17:00~18:00 Basic ami ★★☆☆☆
18:00	18:00~19:00 stretch&Conditioning ami ★★☆☆☆		18:00~19:00 Balance disc sara ★★☆☆☆				
19:00		18:30~19:30 Body Balance ami ★★★★☆					
20:00	19:30~20:30 Lower Body mitsuki ★★★★☆		19:30~20:30 Waist sara ★★★★☆				
21:00	21:00~22:00 Body Balance mitsuki ★★★★☆	20:30~21:30 Basic ami ★★☆☆☆		21:00~22:00 Advance sara ★★★★★			

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00						9:00~10:00 Core Flow T.yuka ★★★★☆	9:00~10:00 Basic arisa ★★☆☆☆
10:00		10:00~11:00 Back&Arm tomo ★★★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs ami ★★★★☆	10:00~11:00 Intermediate ami ★★★★☆	10:00~11:00 Body Balance arisa ★★★★☆		
11:00						11:00~12:00 Waist T.yuka ★★★★☆	11:00~12:00 Back&Sholder arisa ★★☆☆☆
12:00		12:00~13:00 Pilates Workout tomo ★★★★★	12:00~13:00 stretch&Conditioning ami ★★☆☆☆	12:00~13:00 Body Balance ami ★★★★☆	12:00~13:00 Lower Body arisa ★★☆☆☆		
13:00						13:00~14:00 stretch&Conditioning ami ★★☆☆☆	13:00~14:00 Jump Cardio arisa ★★★★★
14:00			14:00~15:00 Body Balance ami ★★★★☆			14:00~15:00 Core Flow T.yuka ★★★★☆	
15:00	closed					15:00~16:00 Hip&Legs ami ★★★★☆	15:00~16:00 Lower Body arisa ★★☆☆☆
16:00							
17:00						17:00~18:00 Body Balance ami ★★☆☆☆	
18:00	18:00~19:00 Intermediate sara ★★★★☆		18:30~19:30 advance sara ★★★★★	18:00~19:00 animal Stretch T.yuka ★★☆☆☆		18:30~19:30 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	
19:00							
20:00		19:30~20:30 Balance disc sara ★★★★☆		19:30~20:30 release&reset T.yuka ★★☆☆☆			
21:00	21:00~22:00 Waist sara ★★★★☆		20:30~21:30 Waist sara ★★★★☆		21:00~22:00 Core Flow T.yuka ★★★★☆	20:30~21:30 Animal Stretch T.yuka ★★☆☆☆	

	30(Mon)	31(Tue)
9:00		
10:00		10:00~11:00 Core Flow T.yuka ★★★★☆
11:00		
12:00		12:00~13:00 Waist T.yuka ★★★★☆
13:00		
14:00		
15:00	closed	
16:00		
17:00		
18:00		18:00~19:00 Hip&Legs arisa ★★★★☆
19:00		
20:00		19:30~20:30 Intermediate arisa ★★★★☆
21:00		21:00~22:00 Lower Body 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時間前を過ぎての場合連絡は「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。