

11月 Pilates Studio excel 名古屋駅店 月間スケジュール

	1(Wed)	2(Thu)	3(Fri)	4(Sat)	5(Sun)
9:00					
10:00					10:00~11:00 Basic ☆☆☆ saya
11:00					
12:00					12:00~13:00 Intermediate ☆☆☆ manami
13:00					
14:00					14:00~15:00 Basic ☆☆☆ manami
15:00					
16:00					16:00~17:00 Intermediate ☆☆☆ rina
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					

	6(Mon)	7(Tue)	8(Wed)	9(Thu)	10(Fri)	11(Sat)	12(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Intermediate ☆☆☆ saya	10:00~11:00 Basic ☆☆☆ rina	10:00~11:00 Stretch & Conditioning ☆☆☆ saya	10:00~11:00 Back & Arm ☆☆☆ rina	10:00~11:00 Basic ☆☆☆ rina	10:00~11:00 Waist ☆☆☆ saya
11:00							
12:00						12:00~13:00 Body Balance ☆☆☆ rina	12:00~13:00 Stretch & Conditioning ☆☆☆ saya
13:00							
14:00						14:00~15:00 Hip & Legs ☆☆☆ manami	14:00~15:00 Basic ☆☆☆ manami
15:00							
16:00						16:00~17:00 Intermediate ☆☆☆ manami	16:00~17:00 Hip & Legs ☆☆☆ manami
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Intermediate ☆☆☆ manami	18:30~19:30 Stretch & Conditioning ☆☆☆ saya	18:30~19:30 Basic ☆☆☆ manami	18:30~19:30 Hip & Legs ☆☆☆ manami		
20:00							
21:00		20:40~21:40 Basic ☆☆☆ manami	20:40~21:40 Intermediate ☆☆☆ saya	20:40~21:40 Hip & Legs ☆☆☆ manami	20:40~21:40 Basic ☆☆☆ manami		

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

★マークが多くなるほど
運動量が高くなります

	13(Mon)	14(Tue)	15(Wed)	16(Thu)	17(Fri)	18(Sat)	19(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Back & Arm ★★☆ rina	10:00~11:00 Body Balance ★★☆ rina	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ saya	10:00~11:00 Basic ★★☆ saya	10:00~11:00 Waist ★★☆ saya	10:00~11:00 Stretch & Conditioning ★★☆ saya
11:00							
12:00						12:00~13:00 Basic ★★☆ saya	12:00~13:00 Intermediate ★★☆ saya
13:00		12:30~13:30 Basic ★★☆ rina	12:30~13:30 Intermediate ★★☆ rina	12:30~13:30 Hip & Legs ★★☆ manami	12:30~13:30 Stretch & Conditioning ★★☆ saya		
14:00						14:00~15:00 Intermediate ★★☆ manami	14:00~15:00 Body Balance ★★☆ rina
15:00	closed						
16:00						16:00~17:00 Hip & Legs ★★☆ manami	16:00~17:00 Basic ★★☆ rina
17:00							
18:00		18:30~19:30 Hip & Legs ★★☆ manami	18:30~19:30 Basic ★★☆ saya	18:30~19:30 Intermediate ★★☆ manami	18:30~19:30 Back & Arm ★★☆ rina		
19:00							
20:00							
21:00		20:40~21:40 Intermediate ★★☆ manami	20:40~21:40 Waist ★★☆ saya	20:40~21:40 Basic ★★☆ rina	20:40~21:40 Intermediate ★★☆ rina		

	20(Mon)	21(Tue)	22(Wed)	23(Thu)	24(Fri)	25(Sat)	26(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Body Balance ★★☆ rina	10:00~11:00 Back & Arm ★★☆ rina	10:00~11:00 Waist ★★☆ saya	10:00~11:00 Basic ★★☆ manami	10:00~11:00 Stretch & Conditioning ★★☆ saya	10:00~11:00 Intermediate ★★☆ saya
11:00							
12:00				12:00~13:00 Stretch & Conditioning ★★☆ saya	12:30~13:30 Hip & Legs ★★☆ manami	12:00~13:00 Waist ★★☆ saya	12:00~13:00 Basic ★★☆ saya
13:00		12:30~13:30 Back & Arm ★★☆ rina	12:30~13:30 Basic ★★☆ rina				
14:00				14:00~15:00 Hip & Legs ★★☆ manami		14:00~15:00 Hip & Legs ★★☆ manami	14:00~15:00 Intermediate ★★☆ manami
15:00	closed						
16:00				16:00~17:00 Basic ★★☆ manami		16:00~17:00 Basic ★★☆ manami	16:00~17:00 Hip & Legs ★★☆ manami
17:00							
18:00		18:30~19:30 Basic ★★☆ manami	18:30~19:30 Waist ★★☆ saya		18:30~19:30 Body Balance ★★☆ rina		
19:00							
20:00							
21:00		20:40~21:40 Hip & Legs ★★☆ manami	20:40~21:40 Stretch & Conditioning ★★☆ saya		20:40~21:40 Back & Arm ★★☆ rina		

	27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)
9:00				
10:00		10:00~11:00 Back & Arm ★★☆ rina	10:00~11:00 Basic ★★☆ rina	10:00~11:00 Hip & Legs ★★☆ manami
11:00				
12:00				
13:00		12:30~13:30 Basic ★★☆ rina	12:30~13:30 Body Balance ★★☆ rina	12:30~13:30 Intermediate ★★☆ manami
14:00				
15:00	closed			
16:00				
17:00				
18:00		18:30~19:30 Hip & Legs ★★☆ manami	18:30~19:30 Stretch & Conditioning ★★☆ saya	18:30~19:30 Intermediate ★★☆ saya
19:00				
20:00				
21:00		20:40~21:40 Intermediate ★★☆ manami	20:40~21:40 Waist ★★☆ saya	20:40~21:40 Stretch & Conditioning ★★☆ saya

【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.yoga-lets.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9:30~22:00、土日祝9:30~17:30)

【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。
- 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。
- スタジオ内での大きなお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。