

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

	22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Animal Stretch T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Back & Arm rina ★★☆	10:00~11:00 Stretch& Conditioning akari ★★☆	10:00~11:00 Basic akari ★★☆	10:00~11:00 Waist rina ★★☆	10:00~11:00 Body Balance T.yuka ★★☆
11:00							
12:00						12:00~13:00 Body Balance rina ★★☆	12:00~13:00 Hip & Legs arisa ★★☆
13:00		12:30~13:30 Body Balance T.yuka ★★☆	12:30~13:30 Stretch& Conditioning rina ★★☆	12:30~13:30 Waist manami ★★☆	12:30~13:30 Intermediate runa ★★☆		
14:00						14:00~15:00 Basic akari ★★☆	14:00~15:00 Back & Arm arisa ★★☆
15:00	closed						
16:00						16:00~17:00 Intermediate kyoka ★★☆	16:00~17:00 Basic akari ★★☆
17:00							
18:00		18:30~19:30 Basic rina ★★☆	18:30~19:30 Stretch& Conditioning akari ★★☆	18:30~19:30 Back & Arm manami ★★☆	18:30~19:30 Hip & Legs runa ★★☆		
19:00							
20:00							
21:00		20:40~21:40 Waist rina ★★☆	20:40~21:40 Intermediate kyoka ★★☆	20:40~21:40 Basic kyoka ★★☆	20:40~21:40 Intermediate kyoka ★★☆		

	29(Mon)	30(Tue)
9:00		
10:00		10:00~11:00 Body Balance T.yuka ★★☆
11:00		
12:00		12:30~13:30 Animal Stretch T.yuka ★★☆
13:00		
14:00		
15:00	closed	
16:00		
17:00		
18:00		18:30~19:30 Basic akari ★★☆
19:00		
20:00		
21:00		20:40~21:40 Intermediate kyoka ★★☆

【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。
- 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。
- 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。
- レッスンの途中退回は基本できません。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。