

# 7月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

|             | 1 (Mon)                       | 2 (Tue) | 3 (Wed)  | 4 (Thu)                                  | 5 (Fri)                                     | 6 (Sat)                                  | 7 (Sun)                                     |
|-------------|-------------------------------|---------|--|--|---|--|---|
| 9:00        |                               |         |  |  |   |  |   |
| 10:00       |                               |         |  |  |   |  |   |
| 10:30~11:30 | Basic<br>manami<br>☆☆☆        |         | 10:30~11:30<br>Stretch & Conditioning<br>rina<br>☆☆☆ | 10:30~11:30<br>Waist<br>yuka<br>☆☆☆      | 10:30~11:30<br>Body Balance<br>kyoka<br>☆☆☆ | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>manami<br>☆☆☆ | 10:30~11:30<br>Basic<br>ai<br>☆☆☆           |
| 11:00       |                               |         |  |  |   |  |   |
| 12:00       |                               |         |  |  |   |  |   |
| 12:30~13:30 | Intermediate<br>manami<br>☆☆☆ |         | 12:30~13:30<br>Back&Arm<br>rina<br>☆☆☆               | 12:30~13:30<br>Basic<br>yuka<br>☆☆☆      | 12:30~13:30<br>Hip & Legs<br>kyoka<br>☆☆☆   | 12:30~13:30<br>Waist<br>manami<br>☆☆☆    | 12:30~13:30<br>Intermediate<br>ai<br>☆☆☆    |
| 13:00       |                               |         |  |  |   |  |   |
| 14:00       |                               |         |  |  |   | 14:30~15:30<br>Intermediate<br>ai<br>☆☆☆ | 14:30~15:30<br>Hip & Legs<br>kyoka<br>☆☆☆   |
| 15:00       |                               |         |  |  |   |  |   |
| 16:00       |                               |         |  |  |   | 16:30~17:30<br>Basic<br>ai<br>☆☆☆        | 16:30~17:30<br>Body Balance<br>kyoka<br>☆☆☆ |
| 17:00       |                               |         |  |  |   |  |   |
| 18:00       |                               |         |  |  |   |  |   |
| 18:30~19:30 | Intermediate<br>ai<br>☆☆☆     |         | 18:30~19:30<br>Basic<br>ai<br>☆☆☆                    | 18:30~19:30<br>Intermediate<br>ai<br>☆☆☆ | 18:30~19:30<br>Basic<br>ai<br>☆☆☆           |  |   |
| 19:00       |                               |         |  |  |   |  |   |
| 20:00       |                               |         |  |  |   |  |   |
| 20:30~21:30 | Basic<br>ai<br>☆☆☆            |         | 20:30~21:30<br>Intermediate<br>ai<br>☆☆☆             | 20:30~21:30<br>Basic<br>ai<br>☆☆☆        | 20:30~21:30<br>Intermediate<br>ai<br>☆☆☆    |  |   |
| 21:00       |                               |         |  |  |   |  |   |

|             | 8 (Mon)  | 9 (Tue)                                     | 10 (Wed)                                    | 11 (Thu)                                 | 12 (Fri)   | 13 (Sat)                                 | 14 (Sun)                                 |
|-------------|--|---|---|--|--|--|--|
| 9:00        |  |   |   |  |  |  |  |
| 10:00       |  |   |   |  |  |  |  |
| 10:30~11:30 | Intermediate<br>manami<br>☆☆☆                        | 10:30~11:30<br>Basic<br>ai<br>☆☆☆           | 10:30~11:30<br>Intermediate<br>ai<br>☆☆☆    | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>rina<br>☆☆☆   | 10:30~11:30<br>Stretch & Conditioning<br>rina<br>☆☆☆ | 10:30~11:30<br>Intermediate<br>ai<br>☆☆☆ |  |
| 11:00       |  |   |   |  |  |  |  |
| 12:00       |  |   |   |  |  |  |  |
| 12:30~13:30 | Back&Arm<br>manami<br>☆☆☆                            | 12:30~13:30<br>Intermediate<br>ai<br>☆☆☆    | 12:30~13:30<br>Basic<br>ai<br>☆☆☆           | 12:30~13:30<br>Waist<br>rina<br>☆☆☆      | 12:30~13:30<br>Body Balance<br>rina<br>☆☆☆           | 12:30~13:30<br>Basic<br>ai<br>☆☆☆        |  |
| 13:00       |  |   |   |  |  |  |  |
| 14:00       |  |   |   |  |  | 14:30~15:30<br>Basic<br>ai<br>☆☆☆        | 14:30~15:30<br>Back&Arm<br>manami<br>☆☆☆ |
| 15:00       |  |   |   |  |  |  |  |
| 16:00       |  |   |   |  |  |  |  |
| 16:30~17:30 |  |   |   |  |  | 16:30~17:30<br>Intermediate<br>ai<br>☆☆☆ | 16:30~17:30<br>Waist<br>manami<br>☆☆☆    |
| 17:00       |  |   |   |  |  |  |  |
| 18:00       |  |   |   |  |  |  |  |
| 18:30~19:30 | 18:30~19:30<br>Stretch & Conditioning<br>rina<br>☆☆☆ | 18:30~19:30<br>Hip & Legs<br>kyoka<br>☆☆☆   | 18:30~19:30<br>Body Balance<br>kyoka<br>☆☆☆ | 18:30~19:30<br>Intermediate<br>ai<br>☆☆☆ |  |  |  |
| 19:00       |  |   |   |  |  |  |  |
| 20:00       |  |   |   |  |  |  |  |
| 20:30~21:30 | Waist<br>rina<br>☆☆☆                                 | 20:30~21:30<br>Body Balance<br>kyoka<br>☆☆☆ | 20:30~21:30<br>Hip & Legs<br>kyoka<br>☆☆☆   | 20:30~21:30<br>Basic<br>ai<br>☆☆☆        |  |  |  |
| 21:00       |  |   |   |  |  |  |  |

## 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

|       | 15(Mon) | 16(Tue)                                     | 17(Wed)                                  | 18(Thu)                                     | 19(Fri)  | 20(Sat)                                    | 21(Sun)                                    |
|-------|---------|---|--|---|--|--|--|
| 9:00  |         |   |  |   |  |  |  |
| 10:00 |         |   |  |   |  |  |  |
| 11:00 |         | 10:30~11:30<br>Waist<br>rina<br>★★★         | 10:30~11:30<br>Intermediate<br>ai<br>★★★ | 10:30~11:30<br>Basic<br>ai<br>★★★           | 10:30~11:30<br>Stretch & Conditioning<br>rina<br>★★★ | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>rina<br>★★★     | 10:30~11:30<br>Basic<br>ai<br>★★★          |
| 12:00 |         |   |  |   |  |  |  |
| 13:00 |         | 12:30~13:30<br>Intermediate<br>rina<br>★★★  | 12:30~13:30<br>Basic<br>ai<br>★★★        | 12:30~13:30<br>Intermediate<br>ai<br>★★★    | 12:30~13:30<br>Back&Arm<br>rina<br>★★★               | 12:30~13:30<br>Body Balance<br>rina<br>★★★ | 12:30~13:30<br>Intermediate<br>ai<br>★★★   |
| 14:00 |         |   |  |   |  | 14:30~15:30<br>Intermediate<br>ai<br>★★★   | 14:30~15:30<br>Waist<br>yuka<br>★★★        |
| 15:00 | closed  |   |  |   |  |  |  |
| 16:00 |         |   |  |   |  | 16:30~17:30<br>Basic<br>ai<br>★★★          | 16:30~17:30<br>Intermediate<br>yuka<br>★★★ |
| 17:00 |         |   |  |   |  |  |  |
| 18:00 |         |   |  |   |  |  |  |
| 19:00 |         | 18:30~19:30<br>Intermediate<br>kyoka<br>★★★ | 18:30~19:30<br>Waist<br>yuka<br>★★★      | 18:30~19:30<br>Body Balance<br>kyoka<br>★★★ | 18:30~19:30<br>Hip & Legs<br>manami<br>★★★           |  |  |
| 20:00 |         |   |  |   |  |  |  |
| 21:00 |         | 20:30~21:30<br>Body Balance<br>kyoka<br>★★★ | 20:30~21:30<br>Basic<br>yuka<br>★★★      | 20:30~21:30<br>Hip & Legs<br>kyoka<br>★★★   | 20:30~21:30<br>Back&Arm<br>manami<br>★★★             |  |  |

|       | 22(Mon) | 23(Tue)                                  | 24(Wed)                                     | 25(Thu)                                  | 26(Fri)                                  | 27(Sat)                                     | 28(Sun)                                    |
|-------|---------|--|---|--|--|---|--|
| 9:00  |         |  |   |  |  |   |  |
| 10:00 |         |  |   |  |  |   |  |
| 11:00 |         | 10:30~11:30<br>Intermediate<br>ai<br>★★★ | 10:30~11:30<br>Basic<br>ai<br>★★★           | 10:30~11:30<br>Intermediate<br>ai<br>★★★ | 10:30~11:30<br>Waist<br>rina<br>★★★      | 10:30~11:30<br>Body Balance<br>kyoka<br>★★★ | 10:30~11:30<br>Intermediate<br>yuka<br>★★★ |
| 12:00 |         |  |   |  |  |   |  |
| 13:00 |         | 12:30~13:30<br>Basic<br>ai<br>★★★        | 12:30~13:30<br>Intermediate<br>ai<br>★★★    | 12:30~13:30<br>Basic<br>ai<br>★★★        | 12:30~13:30<br>Back&Arm<br>rina<br>★★★   | 12:30~13:30<br>Hip & Legs<br>kyoka<br>★★★   | 12:30~13:30<br>Waist<br>yuka<br>★★★        |
| 14:00 |         |  |   |  |  | 14:30~15:30<br>Basic<br>ai<br>★★★           | 14:30~15:30<br>Hip & Legs<br>kyoka<br>★★★  |
| 15:00 | closed  |  |   |  |  |   |  |
| 16:00 |         |  |   |  |  | 16:30~17:30<br>Intermediate<br>ai<br>★★★    | 16:30~17:30<br>Basic<br>kyoka<br>★★★       |
| 17:00 |         |  |   |  |  |   |  |
| 18:00 |         |  |   |  |  |   |  |
| 19:00 |         | 18:30~19:30<br>Basic<br>yuka<br>★★★      | 18:30~19:30<br>Hip & Legs<br>kyoka<br>★★★   | 18:30~19:30<br>Back&Arm<br>rina<br>★★★   | 18:30~19:30<br>Basic<br>ai<br>★★★        |   |  |
| 20:00 |         |  |   |  |  |   |  |
| 21:00 |         | 20:30~21:30<br>Waist<br>yuka<br>★★★      | 20:30~21:30<br>Body Balance<br>kyoka<br>★★★ | 20:30~21:30<br>Waist<br>rina<br>★★★      | 20:30~21:30<br>Intermediate<br>ai<br>★★★ |   |  |

|       | 29(Mon) | 30(Tue)  | 31(Wed)                                    |
|-------|---------|--|--|
| 9:00  |         |  |  |
| 10:00 |         | 10:30~11:30<br>Stretch & Conditioning<br>rina<br>★★★ | 10:30~11:30<br>Intermediate<br>ai<br>★★★   |
| 11:00 |         |  |  |
| 12:00 |         |  |  |
| 13:00 |         | 12:30~13:30<br>Body Balance<br>rina<br>★★★           | 12:30~13:30<br>Basic<br>ai<br>★★★          |
| 14:00 |         |  |  |
| 15:00 | closed  |  |  |
| 16:00 |         |  |  |
| 17:00 |         |  |  |
| 18:00 |         | 18:30~19:30<br>Intermediate<br>ai<br>★★★             | 18:30~19:30<br>Back&Arm<br>yuka<br>★★★     |
| 19:00 |         |  |  |
| 20:00 |         |  |  |
| 21:00 |         | 20:30~21:30<br>Basic<br>ai<br>★★★                    | 20:30~21:30<br>Body Balance<br>yuka<br>★★★ |

#### 【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: 0565-47-7500 (平日10:00~22:00、土日祝10:00~18:00)

#### 【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。