

8月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1(Thu)	2(Fri)	3(Sat)	4(Sun)	5(Mon)	6(Tue)	7(Wed)	8(Thu)	9(Fri)	10(Sat)	11(Sun)	12(Mon)	13(Tue)	14(Wed)	15(Thu)	16(Fri)	17(Sat)	18(Sun)	
9:00																			
10:00																			
11:00	10:30~11:30 Basic ai ★★☆	10:30~11:30 Intermediate rina ★★☆	10:30~11:30 Waist rina ★★☆	10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆		10:30~11:30 Hip & Legs kyoka ★★☆	10:30~11:30 Stretch & Conditioning tomo ★★☆	10:30~11:30 Intermediate ai ★★☆	10:30~11:30 Basic kyoka ★★☆	10:30~11:30 Back&Arm rina ★★☆	10:30~11:30 Waist manami ★★☆		10:30~11:30 Stretch & Conditioning rina ★★☆	10:30~11:30 Basic ai ★★☆	10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆				
12:00																			
13:00	12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30~13:30 Waist rina ★★☆	12:30~13:30 Stretch & Conditioning rina ★★☆	12:30~13:30 Basic ai ★★☆		12:30~13:30 Intermediate kyoka ★★☆	12:30~13:30 Back&Arm tomo ★★☆	12:30~13:30 Basic ai ★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs kyoka ★★☆	12:30~13:30 Stretch & Conditioning rina ★★☆	12:30~13:30 Intermediate manami ★★☆		12:30~13:30 Waist rina ★★☆	12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30~13:30 Intermediate ai ★★☆				
14:00																			
15:00			14:30~15:30 Body Balance ai ★★☆	14:30~15:30 Intermediate kyoka ★★☆	closed					14:30~15:30 Basic ai ★★☆	14:30~15:30 Hip & Legs kyoka ★★☆	closed				closed	closed	closed	
16:00																			
17:00			16:30~17:30 Basic ai ★★☆	16:30~17:30 Hip & Legs kyoka ★★☆						16:30~17:30 Intermediate ai ★★☆	16:30~17:30 Basic kyoka ★★☆								
18:00																			
19:00	18:30~19:30 Intermediate kyoka ★★☆	18:30~19:30 Hip & Legs kyoka ★★☆				18:30~19:30 Basic ai ★★☆	18:30~19:30 Waist yuka ★★☆	18:30~19:30 Stretch & Conditioning rina ★★☆	18:30~19:30 Intermediate ai ★★☆				18:30~19:30 Body Balance ai ★★☆	18:30~19:30 Back&Arm manami ★★☆	18:30~19:30 Waist rina ★★☆				
20:00																			
21:00	20:30~21:30 Hip & Legs kyoka ★★☆	20:30~21:30 Basic kyoka ★★☆				20:30~21:30 Body Balance ai ★★☆	20:30~21:30 Intermediate yuka ★★☆	20:30~21:30 Back&Arm rina ★★☆	20:30~21:30 Body Balance ai ★★☆				20:30~21:30 Intermediate ai ★★☆	20:30~21:30 Waist manami ★★☆	20:30~21:30 Stretch & Conditioning 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

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

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						
10:00						
11:00		10:30~11:30 Basic ai ★★☆	10:30~11:30 Stretch & Conditioning tomo ★★☆	10:30~11:30 Hip & Legs yuka ★★☆	10:30~11:30 Intermediate kyoka ★★☆	10:30~11:30 Basic ai ★★☆
12:00						
13:00		12:30~13:30 Intermediate ai ★★☆	12:30~13:30 Back&Arm tomo ★★☆	12:30~13:30 Intermediate yuka ★★☆	12:30~13:30 Basic ai ★★☆	12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆
14:00						
15:00	closed					14:30~15:30 Waist manami ★★☆
16:00						
17:00						16:30~17:30 Back&Arm manami ★★☆
18:00						
19:00		18:30~19:30 Body Balance kyoka ★★☆	18:30~19:30 Hip & Legs kyoka ★★☆	18:30~19:30 Intermediate ai ★★☆	18:30~19:30 Stretch & Conditioning rina ★★☆	
20:00						
21:00		20:30~21:30 Intermediate kyoka ★★☆	20:30~21:30 Body Balance kyoka ★★☆	20:30~21:30 Basic ai ★★☆	20:30~21:30 Back&Arm rina ★★☆	

【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: 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。