## 9月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

1(Sun)	0.00	2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)	0.00	9(Mon)	10(Tue)	11(Wed)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(Sun)
	9:00								9:00							
	10:00								10:00							
10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆	11:00		10:30~11:30 Intermediate kyoka ★★☆	10:30~11:30 Back&Arm tomo ★★☆			10:30~11:30 Intermediate ai ★★☆	10:30~11:30 Basic ai ★☆☆	11:00		10:30~11:30 Core Flow rina ★★☆	10:30~11:30 Stretch&Conditioning tomo	10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆	10:30~11:30 Intermediate ai ★★☆	10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆	
	12:00	·							12:00	-						
12:30~13:30 Basic ai ★☆☆	13:00		12:30~13:30 Basic kyoka ★☆☆	12:30~13:30 Stretch&Conditioning tomo ★☆☆	12:30~13:30 Intermediate kyoka ★★☆	12:30~13:30 Basic ai ★☆☆	12:30~13:30 Hip&Legs kyoka ★★☆	12:30~13:30 Intermediate ai ★★☆	13:00		12:30~13:30 Waist rina ★★☆	12:30~13:30 Back&Arm tomo ★★☆	12:30~13:30 Basic ai ★☆☆	12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30~13:30 Basic ai ★☆☆	12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆
	1100								1100							
14:30~15:30	14:00								14:00							14:30~15:30
Intermediate kyoka ★★☆	15:00	定休日					ai ★★☆	waist manami ★★☆	15:00	定休日					Intermediate yuka ★★☆	Back&Arm rina ★★☆
16 - 20 - 17 - 20	16:00	·					10.2017.20	16, 20, 17, 20	16:00						16:20-17:20	16:20-17:20
Hip & Legs kyoka ★★☆	17:00						Basic ai ★☆☆	Back&Arm manami ★★☆	17:00	-					Waist yuka ★★☆	Pilates Ballet
	18:00								18:00							
	19:00	·	Waist	Body Balance	18:30~19:30 Intermediate	18:30~19:30 Back&Arm			19:00	-	18:30~19:30 Basic	18:30~19:30 Intermediate	18:30~19:30 Stretch&Conditioning	18:30~19:30 Intermediate		
	10.50		<b>★</b> ★☆	<b>★</b> ★☆	<b>★</b> ★☆	<b>★</b> ★☆			13.30		<b>★</b> ☆☆	<b>★</b> ★☆	<b>★</b> ☆☆	<b>★</b> ★☆		
	20:00								20:00							
	21:00	÷	Pilates Ballet rina	Intermediate ai	Basic ai	Stretch & Conditioning rina			21:00	-	kyoka	Body Balance ai	Waist rina	20:30~21:30 Basic kyoka		
	Body Balance ai ★★☆  12:30~13:30 Basic ai ★☆☆  14:30~15:30 Intermediate kyoka ★★☆	10:30~11:30 30dy Balance ai ★★☆  11:00  12:00  12:30~13:30 Basic ai ★☆☆  14:00  14:30~15:30 Intermediate kyoka ★★☆  16:00  16:30~17:30 Hip & Legs kyoka ★★☆  18:00  19:00	10:30~11:30 30dy Balance ai ★★☆  12:00  12:30~13:30 Basic ai ★☆☆  14:00  14:30~15:30 Intermediate kyoka ★★☆  16:00  20:00	10:30~11:30   10:30~11:30   Intermediate kyoka ★★☆   12:00   12:30~13:30   Basic ai ★☆☆   13:00   ★★☆   14:00   E休日   16:00   E休日   16:00     18:30~19:30   Waist rina ★★☆   20:00     20:30~21:30   Pilates Ballet	10:30~11:30   10:30~11:30   Back&Arm tomo	10:30~11:30   10:30~11:30   Basic kyoka ***☆   12:30~13:30   Basic kyoka ***☆   13:00   12:30~13:30   Basic kyoka ***☆   13:00   14:30   15:30     13:00   14:30   15:30     13:00     14:00     15:00     16:30~17:30	10:30~11:30   10:30~11:30   10:30~11:30   Basic kyoka ***☆ ***☆ ***☆ ***☆ ***☆ ***☆ ***☆ **	10:30~11:30   10:30~11:30   10:30~11:30   Basic kyoka k	10:30~11:30   10:30~11:30	10:30~11:30   10:30~11:30	10:30~11:30   10:30~11:30	10:30~11:30   10:30~11:30	10:30~11:30   10:30~11:30	10:30-11:30   10:30-11:30	10.00	10.00   10.

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)		23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)		30(Mon)
9:00								9:00								9:00	
10:00								10:00								10:00	
		10:30~11:30 Basic		10:30~11:30 Waist	10:30~11:30 Body Balance		10:30~11:30 Basic			10:30~11:30 Body Balance	10:30~11:30 Stretch & Conditioning	10:30~11:30 Basic			10:30~11:30 Basic		
11:00		kyoka	Intermediate kyoka	yuka	ai	Intermediate ai ★★☆	ai	11:00		ai	tomo	ai	Core Flow rina	Body Balance ai ★★☆	kyoka	11:00	
		<b>★</b> ☆☆	**☆	***	***	***	***			**☆	<b>★☆☆</b>	★☆☆	***	XXX	★☆☆		
12:00								12:00								12:00	
		12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30			12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30		
13:00		kyoka	Body Balance kyoka	yuka	Basic ai	Body Balance ai	ai	13:00		Basic ai	Back&Arm tomo	Body Balance ai	Waist rina	Basic ai	Intermediate kyoka	13:00	
		***	**☆	***	★☆☆	***	***			<b>★☆☆</b>	***	***	***	★☆☆	***		
14:00	:							14:00								14:00	
						14:30~15:30	14:30~15:30							14:30~15:30	14:30~15:30		
15:00						Waist yuka	Core Flow	15:00						Intermediate kyoka	Waist rina	15:00	
10.00	定休日					<b>★★☆</b>	***		定休日					<b>★</b> ★☆	***	10.00	定休日
16:00								10.00								10.00	
16:00						10.00. 17.00	10.00. 17.00	16:00						10.00 17.00	10.00. 17.00	16:00	
						Basic	16:30~17:30 Back&Arm							Hip & Legs	16:30~17:30 Pilates Ballet		
17:00						yuka ★☆☆	rina ★★☆	17:00						kyoka ★★☆	rina ★★☆	17:00	
18:00								18:00								18:00	
		18:30~19:30 Body Balance	18:30~19:30 Intermediate	18:30~19:30 Core Flow	18:30~19:30 Back&Arm					18:30~19:30 Hip&Legs	18:30~19:30 Body Balance		18:30~19:30 Basic				
19:00		ai ★★☆	ai ★★☆	rina ★★☆	rina ★★☆			19:00		kyoka ★★☆	ai ★★☆	kyoka ★★☆	ai ★☆☆			19:00	
			,,,,,,	,,,,,	,,,,,,					,,,,,	,,,,,	,,,,,,	,,,,,,				
20:00	•							20:00								20:00	
		20:30~21:30			20:30~21:30					20:30~21:30	20:30~21:30		20:30~21:30	-			
21:00		Intermediate ai	Basic ai	Stretch & Conditioning rina	Pilates Ballet			21:00		Basic kyoka	Intermediate ai	Hip & Legs kyoka	Body Balance			21:00	
		***	★☆☆	***	***					<b>★☆☆</b>	***	***	***				
				]	]							]					

## 【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。
- ●1ヵ月に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にお願い致します。

## 【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。