

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

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

	9(Mon)	10(Tue)	11(Wed)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(Sun)
9:00							
10:00							
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 ★★☆	10:30~11:30 Intermediate ai ★★☆
12:00							
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 ★★☆
14:00							
15:00						14:30~15:30 Intermediate yuka ★★☆	14:30~15:30 Back&Arm rina ★★☆
16:00							
17:00						16:30~17:30 Waist yuka ★★☆	16:30~17:30 Pilates Ballet rina ★★☆
18:00							
19:00		18:30~19:30 Basic kyoka ★★☆	18:30~19:30 Intermediate ai ★★☆	18:30~19:30 Stretch&Conditioning rina ★★☆	18:30~19:30 Intermediate kyoka ★★☆		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Intermediate kyoka ★★☆	20:30~21:30 Body Balance ai ★★☆	20:30~21:30 Waist rina ★★☆	20:30~21:30 Basic kyoka ★★☆		

## Total Body Make

脚・お尻・お腹・ニの腕・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)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Basic kyoka ★★☆	10:30~11:30 Intermediate kyoka ★★☆	10:30~11:30 Waist yuka ★★☆	10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆	10:30~11:30 Intermediate ai ★★☆	10:30~11:30 Basic ai ★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Intermediate kyoka ★★☆	12:30~13:30 Body Balance kyoka ★★☆	12:30~13:30 Intermediate yuka ★★☆	12:30~13:30 Basic ai ★★☆	12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30~13:30 Intermediate ai ★★☆
14:00						14:30~15:30 Waist yuka ★★☆	14:30~15:30 Core Flow rina ★★☆
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 Basic yuka ★★☆	16:30~17:30 Back&Arm rina ★★☆
18:00							
19:00		18:30~19:30 Body Balance ai ★★☆	18:30~19:30 Intermediate ai ★★☆	18:30~19:30 Core Flow rina ★★☆	18:30~19:30 Back&Arm rina ★★☆		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Intermediate ai ★★☆	20:30~21:30 Basic ai ★★☆	20:30~21:30 Stretch&Conditioning rina ★★☆	20:30~21:30 Pilates Ballet rina ★★☆		

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

	30(Mon)
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	定休日
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	

#### 【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時間前を過ぎたご連絡は「無断キャンセル」とさせていただきます。
- 1か月に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。