

# 10月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

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

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

## 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

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

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

	28(Mon)	29(Tue)	30(Wed)	31(Thu)
9:00				
10:00				
11:00		10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆	10:30~11:30 Waist ai ★★☆	10:30~11:30 Stretch & Conditioning rina ★★☆
12:00				
13:00		12:30~13:30 Intermediate ai ★★☆	12:30~13:30 Basic ai ★★☆	12:30~13:30 Core Flow rina ★★★
14:00				
15:00	closed			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00		18:30~19:30 Basic kyoka ★★☆	18:30~19:30 Body Balance kyoka ★★☆	18:30~19:30 Hip & Legs kyoka ★★☆
20:00				
21:00		20:30~21:30 Hip & Legs kyoka ★★☆	20:30~21:30 Intermediate kyoka ★★☆	20:30~21:30 Body Balance 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。
- \*レッスンは満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンの空きが出た場合、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。
- 1か月に3回の無断キャンセルがあった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますのでご了承ください。
- 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。