

11月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1(Fri)	2(Sat)	3(Sun)
9:00			
10:00			
10:30~11:30	Back&Arm tomo ★★☆	Core Flow rina ★★☆	Waist ai ★★☆
11:00			
12:00			
12:30~13:30	Stretch&Conditioning tomo ★★☆	Advance rina ★★★	Intermediate ai ★★☆
13:00			
14:00			
14:30~15:30		Body Balance ai ★★☆	Back&Arm rina ★★☆
15:00			
16:00			
16:30~17:30		Waist ai ★★☆	Stretch&Conditioning rina ★★☆
17:00			
18:00			
18:30~19:30	Waist ai ★★☆		
19:00			
20:00			
20:30~21:30	Basic ai ★★☆		
21:00			

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

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

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

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

【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。
- *レッスンの満席の場合、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。
- 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。
- スタジオ内での大きなお声での会話はお慎みください。
- レッスンの途中退中は基本できません。
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。