

12月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

| | 1(Sun) |
|-------|--|
| 9:00 | |
| 10:00 | |
| 11:00 | 10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆ |
| 12:00 | |
| 13:00 | 12:30~13:30 Waist ai ★★☆ |
| 14:00 | |
| 15:00 | 14:30~15:30 Animal Strech kyoka ★★☆ |
| 16:00 | |
| 17:00 | 16:30~17:30 Hip & Legs kyoka ★★☆ |
| 18:00 | |
| 19:00 | |
| 20:00 | |
| 21:00 | |

| | 2(Mon) | 3(Tue) | 4(Wed) | 5(Thu) | 6(Fri) | 7(Sat) | 8(Sun) |
|-------|--------|---|--|--|--|--|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | 10:30~11:30 Pilates Ballet Xmas rina ★★☆ | 10:30~11:30 Basic miyu ★★☆ | 10:30~11:30 Animal Strech kyoka ★★☆ | 10:30~11:30 Back&Arm tomo ★★☆ | 10:30~11:30 Intermediate yuka ★★☆ | 10:30~11:30 Waist ai ★★☆ |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | 12:30~13:30 Back&Arm rina ★★☆ | 12:30~13:30 Intermediate miyu ★★☆ | 12:30~13:30 Hip & Legs kyoka ★★☆ | 12:30~13:30 Stretch & Conditioning tomo ★★☆ | 12:30~13:30 Jump Cardio yuka ★★★ | 12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆ |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | closed | | | | | 14:30~15:30 Waist ai ★★☆ | 14:30~15:30 Basic 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 Waist ai ★★☆ | 18:30~19:30 Animal Strech kyoka ★★☆ | 18:30~19:30 Core Flow rina ★★☆ | 18:30~19:30 Basic ai ★★☆ | | |
| 20:00 | | | 20:00~21:00 Body Balance kvoka ★★☆ | 20:30~21:30 Advance rina ★★★ | 20:00~21:00 Hip & Legs ai ★★☆ | | |
| 21:00 | | | | | | | |

| | 9(Mon) | 10(Tue) | 11(Wed) | 12(Thu) | 13(Fri) | 14(Sat) | 15(Sun) |
|-------|--------|--|--|--|---|--|--|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | 10:30~11:30 Waist yuka ★★☆ | 10:30~11:30 Stretch & Conditioning tomo ★★☆ | 10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆ | 10:30~11:30 Pilates Workout tomo ★★★ | 10:30~11:30 Hip & Legs ai ★★☆ | 10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆ |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | 12:30~13:30 Basic yuka ★★☆ | 12:30~13:30 Pilates Workout tomo ★★★ | 12:30~13:30 Waist ai ★★☆ | 12:30~13:30 Back&Arm tomo ★★☆ | 12:30~13:30 Basic ai ★★☆ | 12:30~13:30 Waist ai ★★☆ |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | closed | | | | | 14:30~15:30 Intermediate yuka ★★☆ | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | 16:30~17:30 Waist yuka ★★☆ | 16:30~17:30 Core Flow rina ★★☆ |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | 18:30~19:30 Hip & Legs ai ★★☆ | 18:30~19:30 Body Balance ai ★★☆ | 18:30~19:30 Animal Strech kyoka ★★☆ | 18:30~19:30 Intermediate miyu ★★☆ | | |
| 20:00 | | | 20:00~21:00 Waist ai ★★☆ | 20:30~21:30 Intermediate kvoka ★★☆ | 20:00~21:00 Basic miyu ★★☆ | | |
| 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

| | 16(Mon) | 17(Tue) | 18(Wed) | 19(Thu) | 20(Fri) | 21(Sat) | 22(Sun) |
|-------|---------|---|--|--|---|--|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | 10:30~11:30 Core Flow rina ★★☆ | 10:30~11:30 Back&Arm rina ★★☆ | 10:30~11:30 Hip & Legs ai ★★☆ | 10:30~11:30 Basic miyu ★★☆ | 10:30~11:30 Jump Cardio kyoka ★★★ | 10:30~11:30 Intermediate ai ★★☆ |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | 12:30~13:30 Pilates Ballet Xmas rina ★★☆ | 12:30~13:30 Advance rina ★★★ | 12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆ | 12:30~13:30 Intermediate miyu ★★☆ | 12:30~13:30 Animal Strech kyoka ★★☆ | 12:30~13:30 Waist ai ★★☆ |
| 14:00 | | | | | | 14:30~15:30 Waist ai ★★☆ | 14:30~15:30 Jump Cardio yuka ★★★ |
| 15:00 | closed | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 16:30~17:30 Body Balance ai ★★☆ | 16:30~17:30 Basic yuka ★★☆ |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | 18:30~19:30 Basic yuka ★★☆ | 18:30~19:30 Hip & Legs ai ★★☆ | 18:30~19:30 Jump Cardio yuka ★★★ | 18:30~19:30 Body Balance kyoka ★★☆ | | |
| 20:00 | | | 20:00~21:00 Body Balance ai ★★☆ | | 20:00~21:00 Hip & Legs kyoka ★★☆ | | |
| 21:00 | | 20:30~21:30 Waist yuka ★★☆ | | 20:30~21:30 Intermediate yuka ★★☆ | | | |

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

| | 30(Mon) | 31(Tue) |
|-------|---------|---------|
| 9:00 | | |
| 10:00 | | |
| 11:00 | | |
| 12:00 | | |
| 13:00 | | |
| 14:00 | | |
| 15:00 | closed | closed |
| 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か月間に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。