

# 2月 Pilates Studio excel 安城店 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)
9:00		
10:00	10:00~11:00 Basic miyu ☆☆☆	10:00~11:00 Intermediate haruka ☆☆☆
11:00		
12:00	12:00~13:00 Intermediate haruka ☆☆☆	12:00~13:00 Animal Strech haruka ☆☆☆
13:00		
14:00	14:00~15:00 Animal Strech haruka ☆☆☆	14:00~15:00 Basic haruka ☆☆☆
15:00		
16:00	16:00~17:00 Intermediate haruka ☆☆☆	16:00~17:00 Hip & Legs miyu ☆☆☆
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

	3(Mon)	4(Tue)	5(Wed)	6(Thu)	7(Fri)	8(Sat)	9(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Basic miyu ☆☆☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ☆☆☆	10:00~11:00 Body Balance arisa ☆☆☆	10:00~11:00 Waist rina ☆☆☆	10:00~11:00 Animal Strech haruka ☆☆☆	10:00~11:00 Basic miyu ☆☆☆
11:00							
12:00						12:00~13:00 Intermediate haruka ☆☆☆	12:00~13:00 Hip & Legs miyu ☆☆☆
13:00							
14:00						14:00~15:00 Basic miyu ☆☆☆	14:00~15:00 Waist ai ☆☆☆
15:00	closed						
16:00						16:00~17:00 Hip & Legs miyu ☆☆☆	16:00~17:00 Body Balance ai ☆☆☆
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Intermediate haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Basic haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Intermediate haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Basic miyu ☆☆☆		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Animal Strech haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Intermediate haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Basic haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Hip & Legs miyu ☆☆☆		

	10(Mon)	11(Tue)	12(Wed)	13(Thu)	14(Fri)	15(Sat)	16(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Core Flow rina ☆☆☆	10:00~11:00 Basic miyu ☆☆☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ☆☆☆		10:00~11:00 Waist manami ☆☆☆	10:00~11:00 Basic haruka ☆☆☆
11:00							
12:00		12:00~13:00 Intermediate miyu ☆☆☆	12:30~13:30 Hip & Legs miyu ☆☆☆	12:30~13:30 Stretch&Conditioning arisa ☆☆☆	12:30~13:30 Intermediate miyu ☆☆☆	12:00~13:00 Intermediate haruka ☆☆☆	
13:00							
14:00		14:00~15:00 Basic miyu ☆☆☆				14:00~15:00 Animal Strech haruka ☆☆☆	14:00~15:00 Intermediate haruka ☆☆☆
15:00	closed						
16:00		16:00~17:00 Hip & Legs miyu ☆☆☆				16:00~17:00 Basic haruka ☆☆☆	16:00~17:00 Animal Strech haruka ☆☆☆
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Intermediate haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Basic haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Basic haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Hip & Legs miyu ☆☆☆		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Animal Strech haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Intermediate haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Basic haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Basic miyu ☆☆☆		

	17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)		24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27(Thu)	28(Fri)
9:00									9:00				
10:00		10:00~11:00 Body Balance T.yuka ☆☆☆	10:00~11:00 Intermediate haruka ☆☆☆	10:00~11:00 Back&Arm arisa ☆☆☆	10:00~11:00 Animal Strech haruka ☆☆☆	10:00~11:00 Intermediate haruka ☆☆☆	10:00~11:00 Hip & Legs miyu ☆☆☆		10:00	10:00~11:00 Strech&Conditioning T.yuka ☆☆☆	10:00~11:00 Hip & Legs miyu ☆☆☆		10:00~11:00 Pilates Ballet rina ☆☆☆
11:00									11:00				
12:00						12:00~13:00 Basic haruka ☆☆☆	12:00~13:00 Intermediate miyu ☆☆☆		12:00				
13:00		12:30~13:30 Core Flow T.yuka ☆☆☆	12:30~13:30 Animal Strech haruka ☆☆☆	12:30~13:30 Strech&Conditioning arisa ☆☆☆	12:30~13:30 Intermediate haruka ☆☆☆				13:00	12:30~13:30 Waist T.yuka ☆☆☆	12:30~13:30 Basic miyu ☆☆☆	12:30~13:30 Intermediate haruka ☆☆☆	12:30~13:30 Core Flow rina ☆☆☆
14:00						14:00~15:00 Hip & Legs miyu ☆☆☆			14:00				
15:00									15:00				
16:00						16:00~17:00 Intermediate miyu ☆☆☆	16:00~17:00 Basic miyu ☆☆☆		16:00				
17:00									17:00				
18:00									18:00				
19:00		18:30~19:30 Intermediate miyu ☆☆☆	18:30~19:30 Hip & Legs miyu ☆☆☆	18:30~19:30 Basic miyu ☆☆☆	18:30~19:30 Waist ai ☆☆☆				19:00	18:30~19:30 Hip & Legs miyu ☆☆☆	18:30~19:30 Animal Strech haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Basic haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Intermediate miyu ☆☆☆
20:00									20:00				
21:00		20:30~21:30 Basic miyu ☆☆☆	20:30~21:30 Intermediate miyu ☆☆☆	20:30~21:30 Hip & Legs miyu ☆☆☆	20:30~21:30 Body Balance ai ☆☆☆				21:00	20:30~21:30 Basic miyu ☆☆☆	20:30~21:30 Intermediate haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Animal Strech haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Hip & Legs miyu ☆☆☆

**Total Body Make**

脚・お尻・お腹・二の腕・背中と5つのパートに分け、

**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

**Others**

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

**【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。
- レッスンを空気が出た場合、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: 0566-93-5750 (平日9:30~22:00、土日祝9:30~17:30)

**【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カ月に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。