

3月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

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

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

	17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Waist rina ★★☆	10:30~11:30 Intermediate ai ★★☆	10:30~11:30 Animal Strech kyoka ★★☆	10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆	10:30~11:30 Basic miyu ★★☆	10:30~11:30 Jump Cardio kyoka ★★★
12:00							
13:00		12:30~13:30 Stretch & Conditioning rina ★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs ai ★★☆	12:30~13:30 Jump Cardio kyoka ★★★	12:30~13:30 Waist ai ★★☆		
14:00				14:30~15:30 Body Balance ai ★★☆		14:30~15:30 Hip & Legs miyu ★★☆	14:30~15:30 Animal Strech kyoka ★★☆
15:00	closed			16:30~17:30 Waist ai ★★☆		16:30~17:30 Intermediate miyu ★★☆	16:30~17:30 Body Balance kyoka ★★☆
16:00							
17:00							
18:00		18:30~19:30 Back&Arm ai ★★☆	18:30~19:30 Basic miyu ★★☆		18:30~19:30 Hip & Legs kyoka ★★☆		
19:00							
20:00			20:00~21:00 Hip & Legs miyu ★★☆		20:00~21:00 Jump Cardio kyoka ★★★		
21:00		20:30~21:30 Body Balance ai ★★☆					

	24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27(Thu)	28(Fri)	29(Sat)	30(Sun)	31(Mon)
9:00								
10:00								
11:00		10:30~11:30 Core Flow rina ★★☆	10:30~11:30 pilates workout tomo ★★★	10:30~11:30 Back&Arm ai ★★☆	10:30~11:30 Stretch & Conditioning rina ★★☆	10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆	10:30~11:30 Pilates Ballet rina ★★☆	
12:00								
13:00		12:30~13:30 Pilates Ballet rina ★★☆	12:30~13:30 Stretch & Conditioning tomo ★★☆	12:30~13:30 Basic ai ★★☆	12:30~13:30 Back&Arm rina ★★☆	12:30~13:30 Waist ai ★★☆	12:30~13:30 Advance rina ★★★	
14:00						14:30~15:30 Intermediate miyu ★★☆	14:30~15:30 Body Balance ai ★★☆	
15:00	closed							closed
16:00								
17:00								
18:00								
19:00		18:30~19:30 Intermediate ai ★★☆	18:30~19:30 Back&Arm ai ★★☆	18:30~19:30 Hip & Legs miyu ★★☆	18:30~19:30 Animal Strech kyoka ★★☆			
20:00			20:00~21:00 Body Balance ai ★★☆			20:00~21:00 Advance kyoka ★★★		
21:00		20:30~21:30 Waist ai ★★☆		20:30~21:30 Intermediate miyu ★★☆				

- 【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。
 - 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。