3月 Pilates Studio excel 安城店 月間スケジュール

0.00		2(Sun)		3(Mon)	4(Tue)	5(Wed)	6(Thu)	7(Fri)	8(Sat)	9(Sun)
9:00			9:00							
10:00	10:00~11:00 Animal Strech haruka ★☆☆	10:00~11:00 Basic haruka ★☆☆	10:00		10:00~11:00 Waist T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Basic haruka ★☆☆	10:00∼11:00 Strech&Conditioning arisa ★☆☆	10:00~11:00 Hip&Legs miyu ★★☆	10:00~11:00 Intermediate haruka ★★☆	10:00~11:00 Hip&Legs miyu ★★☆
11:00			11:00							
12:00		12:00~13:00 Intermediate haruka ★★☆	12:00		12:30~13:30 Core Flow	12:30~13:30 Animal Strech	12:30~13:30 Back&Arm	12:30~13:30 Basic	12:00~13:00 Basic haruka ★☆☆	12:00~13:00 Animal Strech haruka ★☆☆
13:00			13:00		T.yuka ★★☆	haruka ★☆☆	arisa ★★☆	miyu ★☆☆		
14:00	14:00~15:00 Basic haruka ★☆☆		14:00							14:00~15:00 Basic haruka ★☆☆
15:00			15:00	closed						
16:00	16:00~17:00 Intermediate haruka ★★☆	16:00~17:00 Animal Strech haruka ★☆☆	16:00						16:00~17:00 Hip&Legs miyu ★★☆	16:00~17:00 Intermediate haruka ★★☆
17:00			17:00							
18:00			18:00		18:30~19:30 Basic	18:30~19:30 Core Flow	18:30~19:30 Hip&Legs	18:30~19:30 Animal Strech		
19:00			19:00		miyu ★☆☆	T.yuka ★★☆	miyu ★★☆	haruka ★☆☆		
20:00			20:00		20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30		
21:00			21:00		Hip&Legs miyu ★★☆	Body Balance T.yuka ★★☆	Basic miyu ★☆☆	Intermediate haruka ★★☆		

	10(Mon)	11(Tue)	12(Wed)	13(Thu)	14(Fri)	15(Sat)	16(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Back&Arm	10:00~11:00 Intermediate	10:00~11:00 Hip&Legs	10:00~11:00 Strech&Conditioning	10:00~11:00 Hip&Legs	10:00~11:00 Basic
		arisa	miyu	miyu	arisa	miyu	miyu
11:00		***	***	***	***	***	★☆☆
11.00							
12:00						12:00~13:00	
		10.00.10.00	10.00 10.00	10.00.10.00	10.00.10.00	Intermediate	
		12:30~13:30 Body Balance	12:30~13:30 Basic	12:30~13:30 Intermediate	12:30~13:30 Back&Arm	haruka ★★☆	
13:00		arisa ★★☆	miyu • • • •	miyu ★★☆	arisa ★★☆		
		***	**	***	***		
14:00							
14:00						14:00∼15:00 Basic	14:00~15:00 Intermediate
						haruka	miyu
15:00						★☆☆	***
	closed						
16:00						16:00~17:00	16:00~17:00
						Animal Strech haruka	Hip & Legs miyu
						***	***
17:00							
18:00							
		18:30~19:30 Hip&Legs	18:30~19:30 Intermediate	18:30~19:30 Animal Strech	18:30~19:30 Intermediate		
19:00		miyu	haruka	haruka	haruka		
		***	**☆	★ ☆☆	***		
20:00							
		20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30		
21:00		Intermediate miyu	Animal Strech haruka	Basic haruka	Animal Strech haruka		
21.00		★★☆	maruka ★☆☆	maruka ★☆☆	maruka ★☆☆		
					L	I	

		17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)			24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27(Thu)	28(Fri)	29(Sat)	30(Sun)	31(Mon)
	9:00									9:00								
	10:00		10:00~11:00 Body Balance T.yuka	10:00~11:00 Back&Arm	10:00~11:00 Basic miyu	10:00~11:00 Intermediate miyu	Animal Strech haruka	10:00~11:00 Intermediate miyu	1	10:00		10:00~11:00 Back&Arm arisa	10:00~11:00 Animal Strech haruka	10:00~11:00 Intermediate haruka	10:00~11:00 Basic miyu	10:00~11:00 Hip&Legs miyu	10:00~11:00 Basic miyu	
	11:00		***	***	★ ☆☆	***	***	***	1	11:00		***	***	***	***	***	★☆☆	
Total Body Make	12:00				12:00~13:00 Hip&Legs				1	12:00						12:00~13:00 Animal Strech	12:00~13:00 Hip&Legs	
脚・お尻・お腹・二の腕・背中と 5つのパートに分け、	13:00		12:30~13:30 Waist T.yuka ★★☆	12:30~13:30 Pilates Ballet rina ★★☆	miyu ★★☆	12:30~13:30 Basic miyu ★☆☆			1	13:00		12:30~13:30 Strech&Conditioning arisa ★☆☆	12:30~13:30 Basic haruka ★☆☆	12:30~13:30 Animal Strech haruka ★☆☆	12:30~13:30 Intermediate miyu ★★☆	haruka ★☆☆	miyu ★★☆	
			***	***		***						* * * *	***	XXX	***			
Partial Body Make	14:00				14:00~15:00 Intermediate haruka		14:00~15:00 Basic haruka	14:00~15:00 Hip & Legs miyu	1	14:00						14:00~15:00 Intermediate haruka	14:00~15:00 Animal Strech haruka	
気になる部分を 集中的に鍛える部位別プロ グラム	15:00	closed			★★ ☆		***	***	1	15:00	closed					**☆	★☆☆	closed
Conditioning	16:00				16:00~17:00 Animal Strech		16:00~17:00 Intermediate	16:00~17:00 Basic	1	16:00						16:00~17:00 Basic	16:00~17:00 Intermediate	
骨格を鍛えながら 調整するプログラム	17:00				haruka ★☆☆		haruka ★★☆	miyu ★☆☆	1	17:00						haruka ★☆☆	haruka ★★☆	
Others	18:00								1	18:00								
ニーズに合わせて 選べるプログラム	19:00		18:30~19:30 Intermediate haruka	18:30~19:30 Animal Strech haruka		18:30~19:30 Waist T.yuka			1	19:00		18:30~19:30 Hip&Legs miyu	18:30~19:30 Intermediate miyu	18:30~19:30 Core Flow T.yuka	18:30~19:30 Waist rina			
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	20:00		***	★ ☆☆		***				20.00		**☆	***	***	***			
	20:00		20:30~21:30 Animal Strech	20:30~21:30 Basic		20:30~21:30 Core Flow			2	20:00		20:30~21:30 Basic	20:30~21:30 Hip&Legs	20:30~21:30 Body Balance	20:30~21:30 Pilates Ballet			
	21:00		haruka ★☆☆	haruka ★☆☆		T.yuka ★★☆			2	21:00		miyu ★☆☆	miyu ★★☆	T.yuka ★★☆	rina ★★☆			

【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: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ヵ月に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にお願い致します。

【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。
- ●レッスンの途中退出は基本できません。
- 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。