

3月 Pilates Studio excel 安城店 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	10:00~11:00 Animal Strech haruka ★★★	10:00~11:00 Basic haruka ★★★		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 ★★★		10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★★	10:00~11:00 Intermediate miyu ★★★	10:00~11:00 Hip & Legs miyu ★★★	10:00~11:00 Strech&Conditioning arisa ★★★	10:00~11:00 Hip & Legs miyu ★★★	10:00~11:00 Basic miyu ★★★
11:00																
12:00		12:00~13:00 Intermediate haruka ★★★						12:00~13:00 Basic haruka ★★★	12:00~13:00 Animal Strech haruka ★★★						12:00~13:00 Intermediate haruka ★★★	
13:00				12:30~13:30 Core Flow T.yuka ★★★	12:30~13:30 Animal Strech haruka ★★★	12:30~13:30 Back&Arm arisa ★★★	12:30~13:30 Basic miyu ★★★				12:30~13:30 Body Balance arisa ★★★	12:30~13:30 Basic miyu ★★★	12:30~13:30 Intermediate miyu ★★★	12:30~13:30 Back&Arm arisa ★★★		
14:00	14:00~15:00 Basic haruka ★★★								14:00~15:00 Basic haruka ★★★						14:00~15:00 Basic haruka ★★★	14:00~15:00 Intermediate miyu ★★★
15:00																
16:00	16:00~17:00 Intermediate haruka ★★★	16:00~17:00 Animal Strech haruka ★★★						16:00~17:00 Hip & Legs miyu ★★★	16:00~17:00 Intermediate haruka ★★★						16:00~17:00 Animal Strech haruka ★★★	16:00~17:00 Hip & Legs miyu ★★★
17:00																
18:00																
19:00											18:30~19:30 Hip & Legs miyu ★★★	18:30~19:30 Intermediate haruka ★★★	18:30~19:30 Animal Strech haruka ★★★	18:30~19:30 Intermediate haruka ★★★		
20:00																
21:00											20:30~21:30 Hip & Legs miyu ★★★	20:30~21:30 Animal Strech haruka ★★★	20:30~21:30 Basic haruka ★★★	20:30~21:30 Animal Strech haruka ★★★		

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

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

	24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27(Thu)	28(Fri)	29(Sat)	30(Sun)	31(Mon)
9:00								
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								
12:00						12:00~13:00 Animal Strech haruka ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs miyu ★★☆	
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 ★★☆			
14:00						14:00~15:00 Intermediate haruka ★★☆	14:00~15:00 Animal Strech haruka ★★☆	
15:00	closed							closed
16:00						16:00~17:00 Basic haruka ★★☆	16:00~17:00 Intermediate haruka ★★☆	
17:00								
18:00								
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 ★★☆			
20:00								
21:00		20:30~21:30 Basic miyu ★★☆	20:30~21:30 Hip&Legs miyu ★★☆	20:30~21:30 Body Balance T.yuka ★★☆	20:30~21:30 Pilates Ballet 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。
 - レッスンの途中退室は基本できません。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。