

# 4月 Pilates Studio excel 安城店 月間スケジュール

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

	7(Mon)	8(Tue)	9(Wed)	10(Thu)	11(Fri)	12(Sat)	13(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Core Flow rina ★★★	10:00~11:00 Basic rina ★★★	10:00~11:00 Hip &Legs miyu ★★★	10:00~11:00 Intermediate arisa ★★★	10:00~11:00 Animal Strech haruka ★★★	10:00~11:00 Hip &Legs miyu ★★★
11:00							
12:00						12:00~13:00 Body Balance haruka ★★★	12:00~13:00 Basic haruka ★★★
13:00		12:30~13:30 Strech&Conditioning rina ★★★	12:30~13:30 Waist rina ★★★	12:30~13:30 Pilates Ballet miyu ★★★	12:30~13:30 Strech&Conditioning arisa ★★★		
14:00						14:00~15:00 Basic chisato ★★★	14:00~15:00 Body Balance haruka ★★★
15:00							
16:00						16:00~17:00 Intermediate chisato ★★★	16:00~17:00 Animal Strech haruka ★★★
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Basic miyu ★★★	18:30~19:30 Hip &Legs miyu ★★★	18:30~19:30 Basic chisato ★★★	18:30~19:30 Intermediate chisato ★★★		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Pilates Ballet miyu ★★★	20:30~21:30 Basic miyu ★★★	20:30~21:30 Intermediate chisato ★★★	20:30~21:30 Basic chisato ★★★		

## 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

## 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

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

	21(Mon)	22(Tue)	23(Wed)	24(Thu)	25(Fri)	26(Sat)	27(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00~11:00 Basic miyu ★★☆	10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	10:00~11:00 Basic chisato ★★☆	10:00~11:00 Body Balance haruka ★★☆	10:00~11:00 Pilates Ballet 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 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	12:30~13:30 Hip&Legs miyu ★★☆	12:30~13:30 Back&Arm arisa ★★☆	12:30~13:30 Intermediate chisato ★★☆		
14:00						14:00~15:00 Intermediate chisato ★★☆	14:00~15:00 Animal Strech haruka ★★☆
15:00	closed						
16:00						16:00~17:00 Basic chisato ★★☆	16:00~17:00 Intermediate haruka ★★☆
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Pilates Ballet miyu ★★☆	18:30~19:30 Animal Strech haruka ★★☆	18:30~19:30 Intermediate chisato ★★☆	18:30~19:30 Body Balance haruka ★★☆		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Basic miyu ★★☆	20:30~21:30 Body Balance haruka ★★☆	20:30~21:30 Basic chisato ★★☆	20:30~21:30 Animal Strech haruka ★★☆		

	28(Mon)	29(Tue)	30(Wed)
9:00			
10:00		10:00~11:00 Hip&Legs miyu ★★☆	10:00~11:00 Basic chisato ★★☆
11:00			
12:00		12:00~13:00 Intermediate chisato ★★☆	12:30~13:30 Intermediate chisato ★★☆
13:00			
14:00		14:00~15:00 Basic chisato ★★☆	
15:00	closed		
16:00		16:00~17:00 Intermediate chisato ★★☆	
17:00			
18:00			18:30~19:30 Intermediate miyu ★★☆
19:00			
20:00			20:30~21:30 Pilates Ballet miyu ★★☆
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。
- 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は、その後5日間の予約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。  
その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。