

# 4月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

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

	7(Mon)	8(Tue)	9(Wed)	10(Thu)	11(Fri)	12(Sat)	13(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Waist ai ☆☆☆	10:30~11:30 pilates workout tomo ☆☆☆	10:30~11:30 Basic minika ☆☆☆	10:30~11:30 Pilates Ballet rina ☆☆☆	10:30~11:30 Back&Arm ai ☆☆☆	10:30~11:30 Waist ai ☆☆☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Body Balance ai ☆☆☆	12:30~13:30 Stretch & Conditioning tomo ☆☆☆	12:30~13:30 Intermediate minika ☆☆☆	12:30~13:30 Back&Arm rina ☆☆☆	12:30~13:30 Body Balance ai ☆☆☆	12:30~13:30 Back&Arm ai ☆☆☆
14:00							
15:00	closed					14:30~15:30 Basic miyu ☆☆☆	14:30~15:30 Hip & Legs miyu ☆☆☆
16:00							
17:00						16:30~17:30 Hip & Legs miyu ☆☆☆	16:30~17:30 Intermediate miyu ☆☆☆
18:00							
19:00	18:30~19:30 Intermediate chisato ☆☆☆	18:30~19:30 Basic chisato ☆☆☆	18:30~19:30 Waist ai ☆☆☆	18:30~19:30 Hip & Legs kyoka ☆☆☆			
20:00			20:00~21:00 Intermediate chisato ☆☆☆		20:00~21:00 Advance kyoka ☆☆☆		
21:00	20:30~21:30 Basic chisato ☆☆☆			20:30~21:30 Hip & Legs ai ☆☆☆			

## 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

★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							
11:00		10:30~11:30 Core Flow rina ★★☆	10:30~11:30 Pilates Ballet rina ★★☆	10:30~11:30 Hip & Legs ai ★★☆	10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆	10:30~11:30 Hip & Legs miyu ★★☆	10:30~11:30 Basic miyu ☆☆☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Stretch & Conditioning rina ★★☆	12:30~13:30 Advance rina ★★★	12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30~13:30 Waist ai ★★☆	12:30~13:30 Intermediate miyu ★★☆	
14:00						14:30~15:30 Pilates Ballet miyu ★★☆	14:30~15:30 Hip & Legs miyu ★★☆
15:00	closed						
16:00						16:30~17:30 Basic chisato ★★☆	16:30~17:30 Intermediate miyu ★★☆
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Back&Arm ai ★★☆	18:30~19:30 Intermediate chisato ★★☆	18:30~19:30 Hip & Legs miyu ★★☆	18:30~19:30 Basic ayana ☆☆☆		
20:00			20:00~21:00 Basic chisato ★★☆		20:00~21:00 Intermediate ayana ★★☆		
21:00		20:30~21:30 Waist ai ★★☆		20:30~21:30 Pilates Ballet miyu ★★☆			

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

	28(Mon)	29(Tue)	30(Wed)
9:00			
10:00			
11:00		10:30~11:30 Back&Arm ai ★★☆	10:30~11:30 Stretch & Conditioning tomo ☆☆☆
12:00			
13:00		12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30~13:30 pilates workout tomo ★★★
14:00			
15:00	closed	14:30~15:30 Hip & Legs miyu ★★☆	
16:00			
17:00		14:30~15:30 Pilates Ballet miyu ★★☆	
18:00			
19:00			18:30~19:30 Body Balance ai ☆☆☆
20:00			20:00~21:00 Hip & Legs ai ★★☆
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: 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。
- 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ヵ月間に3回の無断キャンセルがあった場合、その後5日間ご予約の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にお問い合わせ致します。

【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。