

5月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1(Thu)	2(Fri)	3(Sat)	4(Sun)
9:00				
10:00				
10:30~11:30	Basic chisato ★★☆	Waist ai ★★☆	Intermediate ayana ★★☆	Basic chisato ★★☆
11:00				
12:00				
12:30~13:30	Intermediate chisato ★★☆	Back&Arm ai ★★☆	Basic ayana ★★☆	Intermediate chisato ★★☆
13:00				
14:00				
14:30~15:30			Hip & Legs miyu ★★☆	
15:00				
16:00				
16:30~17:30			Intermediate ayana ★★☆	Basic chisato ★★☆
17:00				
18:00				
18:30~19:30	Basic ayana ★★☆	Intermediate chisato ★★☆		
19:00				
20:00		20:00~21:00 Basic chisato ★★☆		
20:30~21:30	Intermediate ayana ★★☆			
21:00				

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

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

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 pilates workout tomo ★★★		10:30~11:30 Basic minika ★☆☆	10:30~11:30 Animal Strech kyoka ★★☆	10:30~11:30 Intermediate sorane ★★☆	10:30~11:30 Basic minika ★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Stretch&Conditioning tomo ★★☆		12:30~13:30 Intermediate minika ★★☆	12:30~13:30 Jump Cardio kyoka ★★★	12:30~13:30 Hip&Legs miyu ★★☆	12:30~13:30 Pilates Ballet miyu ★★★
14:00							
15:00	closed		closed			14:30~15:30 Pilates Ballet miyu ★★☆	14:30~15:30 Hip&Legs miyu ★★☆
16:00							
17:00						16:30~17:30 Basic mitsuki ★★☆	16:30~17:30 Intermediate sara ★★★
18:00							
19:00		18:30~19:30 Basic sara ★★☆		18:30~19:30 Intermediate sara ★★☆	18:30~19:30 Body Balance sorane ★★★		
20:00					20:00~21:00 Intermediate sorane ★★☆		
21:00		20:30~21:30 Intermediate sara ★★☆		20:30~21:30 Basic sara ★★☆			

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						
10:00						
11:00		10:30~11:30 Advance kyoka ★★★	10:30~11:30 Waist ai ★★☆	10:30~11:30 Hip&Legs kyoka ★★☆	10:30~11:30 Basic mitsuki ★★☆	10:30~11:30 Basic chisato ★★☆
12:00						
13:00		12:30~13:30 Animal Strech kyoka ★★☆	12:30~13:30 Hip&Legs ai ★★☆	12:30~13:30 Jump Cardio kyoka ★★★	12:30~13:30 Intermediate mitsuki ★★★	12:30~13:30 Intermediate chisato ★★★
14:00						14:30~15:30 Body Balance sorane ★★☆
15:00	closed					
16:00						16:30~17:30 Intermediate sorane ★★☆
17:00						
18:00						
19:00		18:30~19:30 Intermediate sorane ★★☆	18:30~19:30 Basic sara ★★☆	18:30~19:30 Intermediate sara ★★☆	18:30~19:30 Waist ai ★★★	
20:00			20:00~21:00 Intermediate sara ★★☆		20:00~21:00 Back&Arm ai ★★★	
21:00		20:30~21:30 Body Balance sorane ★★☆		20:30~21:30 Basic sara ★★☆		

【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。
- 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、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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 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。