

5月 Pilates Studio excel 安城店 月間スケジュール

	1(Thu)	2(Fri)	3(Sat)	4(Sun)
9:00				
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★★★	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 Intermediate haruka ★★★	12:00~13:00 Pilates Ballet miyu ★★★
13:00	12:30~13:30 Advance arisa ★★★	12:30~13:30 Hip & Legs miyu ★★★		
14:00			14:00~15:00 Body Balance haruka ★★★	
15:00				
16:00			16:00~17:00 Animal Stretch haruka ★★★	16:00~17:00 Hip & Legs miyu ★★★
17:00				
18:00				
19:00	18:30~19:30 Animal Stretch haruka ★★★	18:30~19:30 Core Flow T.yuka ★★★		
20:00				
21:00	20:30~21:30 Jump Cardio haruka ★★★	20:30~21:30 Waist T.yuka ★★★		

	5(Mon)	6(Tue)	7(Wed)	8(Thu)	9(Fri)	10(Sat)	11(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Basic minika ★★★	10:00~11:00 Intermediate chisato ★★★	10:00~11:00 Pilates Ballet miyu ★★★	10:00~11:00 Hip & Legs miyu ★★★	10:00~11:00 Body Balance haruka ★★★	10:00~11:00 Hip & Legs miyu ★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 Intermediate chisato ★★★				12:00~13:00 Jump Cardio haruka ★★★	12:00~13:00 Animal Stretch haruka ★★★
13:00			12:30~13:30 Basic chisato ★★★	12:30~13:30 Hip & Legs miyu ★★★	12:30~13:30 Basic miyu ★★★		
14:00		14:00~15:00 Basic chisato ★★★				14:00~15:00 Basic miyu ★★★	14:00~15:00 Jump Cardio haruka ★★★
15:00	closed						
16:00		16:00~17:00 Intermediate chisato ★★★				16:00~17:00 Hip & Legs miyu ★★★	16:00~17:00 Body Balance haruka ★★★
17:00							
18:00							
19:00			18:30~19:30 Jump Cardio haruka ★★★	18:30~19:30 Body Balance haruka ★★★	18:30~19:30 Intermediate haruka ★★★		
20:00							
21:00			20:30~21:30 Body Balance haruka ★★★	20:30~21:30 Animal Stretch haruka ★★★	20:30~21:30 Jump Cardio haruka ★★★		

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

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)		26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00														
10:00		10:00~11:00 Core Flow T.yuka ★★☆		10:00~11:00 Body Balance haruka ★★☆	10:00~11:00 Intermediate haruka ★★☆	10:00~11:00 Intermediate chisato ★★☆	10:00~11:00 Animal Strech haruka ★★☆			10:00~11:00 Basic chisato ★★☆	10:00~11:00 Waist rina ★★☆	10:00~11:00 Intermediate chisato ★★☆	10:00~11:00 Animal Strech haruka ★★☆	10:00~11:00 Advance rina ★★★
11:00														
12:00		12:30~13:30 Waist T.yuka ★★☆		12:30~13:30 Jump Cardio haruka ★★★	12:30~13:30 Body Balance haruka ★★☆	12:00~13:00 Basic chisato ★★☆	12:00~13:00 Jump Cardio haruka ★★★			12:30~13:30 Intermediate chisato ★★☆	12:30~13:30 Advance rina ★★★	12:30~13:30 Basic chisato ★★☆	12:30~13:30 Jump Cardio haruka ★★★	12:00~13:00 Hip & Legs miyu ★★☆
13:00														
14:00						14:00~15:00 Jump Cardio haruka ★★★	14:00~15:00 Basic chisato ★★☆							14:00~15:00 Basic haruka ★★☆
15:00	closed		closed						closed					
16:00						16:00~17:00 Animal Strech haruka ★★☆	16:00~17:00 Intermediate chisato ★★☆							16:00~17:00 Body Balance haruka ★★☆
17:00														
18:00		18:30~19:30 Animal Strech haruka ★★☆		18:30~19:30 Intermediate chisato ★★☆	18:00~19:00 Basic chisato ★★☆					18:30~19:30 Jump Cardio haruka ★★★	18:00~19:00 Animal Strech haruka ★★☆	18:30~19:30 Back&Arm T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Basic chisato ★★☆	
19:00					19:30~20:30 Hip & Legs miyu ★★★						19:30~20:30 Jump Cardio haruka ★★★		19:30~20:30 Pilates Ballet miyu ★★★	
20:00		20:30~21:30 Jump Cardio haruka ★★★		20:30~21:30 Basic chisato ★★☆						20:30~21:30 Body Balance haruka ★★★		20:30~21:30 Waist T.yuka ★★☆	21:00~22:00 Basic chisato ★★☆	
21:00					21:00~22:00 Intermediate chisato ★★☆						21:00~22:00 Intermediate haruka ★★★			

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

- 【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。
レッスンを空きが出た場合、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: 0566-96-5750 (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。
 - レッスンの途中退回は基本できません。
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。