

6月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1(Sun)
9:00	
10:00	
11:00	10:30～11:30 Basic chisato ★★☆
12:00	
13:00	12:30～13:30 Intermediate chisato ★★☆
14:00	
15:00	14:30～15:30 Jump Cardio kyoka ★★★
16:00	
17:00	16:30～17:30 Back&Arm kyoka ★★☆
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	

	2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 Intermediate sorane ★★☆	10:30～11:30 Back&Arm ai ★★☆	10:30～11:30 Body Balance ai ★★☆	10:30～11:30 Hip & Legs miyu ★★☆	10:30～11:30 Pilates Ballet miyu ★★☆	10:30～11:30 Waist ai ★★☆
12:00							
13:00		12:30～13:30 Body Balance sorane ★★☆	12:30～13:30 Hip & Legs ai ★★☆	12:30～13:30 Intermediate ai ★★☆	12:30～13:30 Pilates Ballet miyu ★★☆	12:30～13:30 Hip & Legs miyu ★★☆	12:30～13:30 Back&Arm ai ★★☆
14:00							
15:00	closed					14:30～15:30 Basic sara ★★☆	14:30～15:30 Intermediate mitsuki ★★☆
16:00							
17:00						16:30～17:30 Intermediate sara ★★☆	16:30～17:30 Basic mitsuki ★★☆
18:00							
19:00		18:30～19:30 Waist chisato ★★☆	18:30～19:30 Intermediate chisato ★★☆	18:30～19:30 Waist chisato ★★☆	18:30～19:30 Basic mitsuki ★★☆		
20:00			20:00～21:00 Waist chisato ★★☆		20:00～21:00 Intermediate mitsuki ★★☆		
21:00		20:30～21:30 Basic chisato ★★☆		20:30～21:30 Basic chisato ★★☆			

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

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

	16(Mon)	17(Tue)	18(Wed)	19(Thu)	20(Fri)	21(Sat)	22(Sun)
9:00	closed						
10:00							
11:00		10:30～11:30 Basic sorane ★★☆	10:30～11:30 Waist ai ★★☆	10:30～11:30 Intermediate sara ★★☆	10:30～11:30 Basic sara ★★☆	10:30～11:30 Advance rina ★★★	10:30～11:30 Hip&Legs ai ★★☆
12:00							
13:00		12:30～13:30 Body Balance sorane ★★☆	12:30～13:30 Back&Arm ai ★★☆	12:30～13:30 Basic sara ★★☆	12:30～13:30 Intermediate sara ★★☆	12:30～13:30 Core Flow rina ★★☆	12:30～13:30 Back&Arm ai ★★☆
14:00							
15:00						14:30～15:30 Waist chisato ★★☆	14:30～15:30 Basic mitsuki ★★☆
16:00							
17:00						16:30～17:30 Basic chisato ★★☆	16:30～17:30 Intermediate mitsuki ★★☆
18:00							
19:00		18:30～19:30 Core Flow miyu ★★☆	18:30～19:30 Hip&Legs minika ★★☆	18:30～19:30 Basic sorane ★★☆	18:30～19:30 Hip&Legs miyu ★★☆		
20:00			20:00～21:00 Intermediate minika ★★☆		20:00～21:00 Pilates Ballet miyu ★★☆		
21:00		18:30～19:30 Hip&Legs miyu ★★☆		18:30～19:30 Body Balance sorane ★★☆			

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00	closed						
10:00							
11:00		10:30～11:30 Pilates Workout tomo ★★★	12:30～13:30 Core Flow rina ★★☆	10:30～11:30 Intermediate sara ★★☆	10:30～11:30 Hip&Legs ai ★★☆	10:30～11:30 Body Balance ai ★★☆	10:30～11:30 Intermediate minika ★★☆
12:00							
13:00		12:30～13:30 Stretch & Conditioning tomo ★★☆	12:30～13:30 Advance rina ★★★	12:30～13:30 Basic sara ★★☆	12:30～13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30～13:30 Back&Arm ai ★★☆	12:30～13:30 Hip&Legs minika ★★☆
14:00							
15:00						14:30～15:30 Animal Strech kvoka ★★☆	14:30～15:30 Intermediate sara ★★☆
16:00							
17:00						16:30～17:30 Jump Cardio kyoka ★★★	16:30～17:30 Basic sara ★★☆
18:00							
19:00		18:30～19:30 Waist chisato ★★☆	18:30～19:30 Intermediate chisato ★★☆	18:30～19:30 Hip&Legs minika ★★☆	18:30～19:30 Basic chisato ★★☆		
20:00			20:00～21:00 Waist chisato ★★☆		20:00～21:00 Waist chisato ★★☆		
21:00		20:30～21:30 Intermediate chisato ★★☆		20:30～21:30 Basic minika ★★☆			

	30(Mon)
9:00	closed
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
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。
- スタジオ内での大きなお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。
- WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。