

6月 Pilates Studio excel 安城店 月間スケジュール

	1(Sun)		2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)
9:00		closed	9:00						
10:00	10:00～11:00 Pilates Ballet miyu ★★☆		10:00	10:00～11:00 Waist T.yuka ★★☆	10:00～11:00 Strech&Conditioning arisa ★★☆	10:00～11:00 Intermediate haruka ★★☆	10:00～11:00 Body Balance haruka ★★☆	10:00～11:00 Intermediate haruka ★★☆	10:00～11:00 Hip &Legs miyu ★★☆
11:00			11:00						
12:00	12:00～13:00 Basic miyu ★★☆		12:00					12:00～13:00 Body Balance haruka ★★☆	12:00～13:00 Basic miyu ★★☆
13:00			13:00	12:30～13:30 Body Balance T.yuka ★★☆	12:30～13:30 Advance arisa ★★★	12:30～13:30 Pilates Ballet miyu ★★☆	12:30～13:30 Animal Strech haruka ★★☆		
14:00	14:00～15:00 Hip &Legs minika ★★☆		14:00					14:00～15:00 Back&Arm haruka ★★☆	14:00～15:00 Animal Strech haruka ★★☆
15:00			15:00						
16:00	16:00～17:00 Intermediate minika ★★☆		16:00					16:00～17:00 Basic chisato ★★☆	16:00～17:00 Back&Arm haruka ★★☆
17:00			17:00						
18:00			18:00					18:00～19:00 Waist chisato ★★☆	
19:00			19:00		18:30～19:30 Back&Arm haruka ★★☆	18:30～19:30 Basic miyu ★★☆	18:30～19:30 Waist T.yuka ★★☆	18:30～19:30 Intermediate chisato ★★☆	
20:00			20:00						
21:00			21:00		20:30～21:30 Animal Strech haruka ★★☆	20:30～21:30 Hip &Legs miyu ★★☆	20:30～21:30 Core Flow T.yuka ★★★	20:30～21:30 Waist chisato ★★☆	

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

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

	16(Mon)	17(Tue)	18(Wed)	19(Thu)	20(Fri)	21(Sat)	22(Sun)
9:00	closed						
10:00		10:00～11:00 Basic chisato ★★☆	10:00～11:00 Waist chisato ★★☆	10:00～11:00 Hip & Legs arisa ★★☆	10:00～11:00 Intermediate chisato ★★☆	10:00～11:00 Body Balance haruka ★★☆	10:00～11:00 Waist chisato ★★☆
11:00							
12:00						12:00～13:00 Intermediate miyu ★★☆	12:00～13:00 Basic chisato ★★☆
13:00		12:30～13:30 Waist chisato ★★☆	12:30～13:30 Intermediate chisato ★★☆	12:30～13:30 Advance arisa ★★★	12:30～13:30 Basic chisato ★★☆		
14:00						14:00～15:00 Jump Cardio haruka ★★★	14:00～15:00 Back&Arm haruka ★★☆
15:00							
16:00						16:00～17:00 Hip & Legs miyu ★★☆	16:00～17:00 Body Balance haruka ★★☆
17:00							
18:00			17:30～18:30 Jump Cardio haruka ★★★		17:30～18:30 Animal Strech T.yuka ★★☆	18:00～19:00 Basic miyu ★★☆	
19:00		18:30～19:30 Intermediate haruka ★★☆	19:00～20:00 Body Balance haruka ★★☆	18:30～19:30 Back&Arm haruka ★★☆	19:00～20:00 Waist T.yuka ★★☆		
20:00							
21:00		20:30～21:30 Body Balance haruka ★★☆	20:30～21:30 Animal Strech haruka ★★☆	20:30～21:30 Basic haruka ★★☆	20:30～21:30 Body Balance T.yuka ★★☆		

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

	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::0566-93-5750 (平日9:30～21:00、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。
- 1か月に3回の無断キャンセルをされた場合、その後5日間予約停止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。
- 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。