7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	closed						
10:00		10:30～11:30 Intermediate minika ★★☆	10:30～11:30 Back&Arm ai ★★☆	10:30～11:30 Waist sara ★★☆	10:30～11:30 Body Balance sorane ★★☆	10:30～11:30 Advance rina ★★★	10:30～11:30 Back&Arm ai ★★☆
11:00							
12:00		12:30～13:30 Hip＆Legs minika ★★☆	12:30～13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30～13:30 Intermediate sara ★★☆	12:30～13:30 Back&Arm sorane ★★☆	12:30～13:30 Basic sorane ★☆☆	12:30～13:30 Waist ai ★★☆
13:00							
14:00						14:30～15:30 Back&Arm sorane ★★☆	14:30～15:30 Intermediate mitsuki ★★☆
15:00							
16:00						16:30～17:30 Body Balance sorane ★★☆	16:30～17:30 Hip＆Legs mitsuki ★★☆
17:00							
18:00		18:30～19:30 Waist sara ★★☆	18:30～19:30 Waist chisato ★★☆	18:30～19:30 Intermediate chisato ★★☆	18:30～19:30 Waist chisato ★★☆		
19:00							
20:00		20:30～21:30 Intermediate sara ★★☆	20:00～21:00 Basic chisato ★☆☆	20:30～21:30 Waist chisato ★★☆	20:00～21:00 Intermediate chisato ★★☆		
21:00							

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

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

	21(Mon)	22(Tue)	23(Wed)	24(Thu)	25(Fri)	26(Sat)	27(Sun)
9:00	closed						
10:00		10:30～11:30 Back&Arm ai ★★☆	10:30～11:30 Intermediate mitsuki ★★☆	10:30～11:30 Hip＆Legs mitsuki ★★☆	10:30～11:30 Basic chisato ★☆☆	10:30～11:30 Body Balance ai ★★☆	10:30～11:30 Waist sorane ★★☆
11:00							
12:00		12:30～13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30～13:30 Hip＆Legs mitsuki ★★☆	12:30～13:30 Hip＆Legs mitsuki ★★☆	12:30～13:30 Waist chisato ★★☆	12:30～13:30 Back&Arm ai ★★☆	12:30～13:30 Body Balance sorane ★★☆
13:00							
14:00						14:30～15:30 Intermediate chisato ★★☆	14:30～15:30 Basic mitsuki ★☆☆
15:00							
16:00						16:30～17:30 Waist chisato ★★☆	16:30～17:30 Hip＆Legs mitsuki ★★☆
17:00							
18:00		18:30～19:30 Waist chisato ★★☆	18:30～19:30 Intermediate chisato ★★☆	18:30～19:30 Body Balance sorane ★★☆	18:30～19:30 Intermediate minika ★★☆		
19:00							
20:00		20:30～21:30 Intermediate chisato ★★☆	20:00～21:00 Waist chisato ★★☆	20:30～21:30 Back&Arm sorane ★★☆	20:00～21:00 Hip＆Legs minika ★★☆		
21:00							

	28(Mon)	29(Tue)	30(Wed)	31(Thu)
9:00	closed			
10:00		10:30～11:30 Stretch＆Conditioning tomo ★☆☆	10:30～11:30 Waist chisato ★★☆	
11:00				
12:00		12:30～13:30 Pilates Workout tomo ★★★	12:30～13:30 Intermediate chisato ★★☆	
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00		18:30～19:30 Intermediate sara ★★☆	18:30～19:30 Back&Arm sorane ★★☆	
19:00				
20:00		20:30～21:30 Waist sara ★★☆	20:00～21:00 Body Balance sorane ★★☆	
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。