

# 7月 Pilates Studio excel 安城店 月間スケジュール

	1(Tue)	2(Wed)	3(Thu)	4(Fri)	5(Sat)	6(Sun)
9:00						
10:00	10:00~11:00 Basic chisato ★★☆	10:00~11:00 Body Balance haruka ★★☆	10:00~11:00 Special summer shape haruka ★★☆	10:00~11:00 Jump Cardio haruka ★★★	10:00~11:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆	10:00~11:00 Basic chisato ★★☆
11:00						
12:00					12:00~13:00 Special summer shape haruka ★★☆	12:00~13:00 Waist chisato ★★☆
13:00	12:30~13:30 Waist chisato ★★☆	12:30~13:30 Animal Strech haruka ★★☆	12:30~13:30 Intermediate haruka ★★☆	12:30~13:30 Body Balance haruka ★★☆		
14:00					14:00~15:00 Basic mitsuki ★★☆	14:00~15:00 Jump Cardio haruka ★★★
15:00						
16:00					16:00~17:00 Animal Strech haruka ★★☆	16:00~17:00 Back&Arm haruka ★★☆
17:00		17:30~18:30 Back&Arm kanako ★★☆		17:30~18:30 Intermediate kanako ★★☆		
18:00	18:30~19:30 Jump Cardio haruka ★★★	19:00~20:00 Basic kanako ★★☆	18:30~19:30 Back&Arm kanako ★★☆	19:00~20:00 Animal Strech kanako ★★☆	18:00~19:00 Body Balance haruka ★★☆	
19:00						
20:00						
21:00	20:30~21:30 Special summer shape haruka ★★☆	20:30~21:30 Intermediate kanako ★★☆	20:30~21:30 Animal Strech kanako ★★☆	20:30~21:30 Back&Arm kanako ★★☆		

	7(Mon)	8(Tue)	9(Wed)	10(Thu)	11(Fri)	12(Sat)	13(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Waist T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Advance arisa ★★★	10:00~11:00 Back&Arm haruka ★★☆	10:00~11:00 Basic chisato ★★☆	10:00~11:00 Jump Cardio haruka ★★★	10:00~11:00 Special summer shape haruka ★★☆
11:00							
12:00						12:00~13:00 Back&Arm haruka ★★☆	12:00~13:00 Body Balance haruka ★★☆
13:00		12:30~13:30 Core Flow T.yuka ★★☆	12:30~13:30 Hip&Legs arisa ★★☆	12:30~13:30 Animal Strech haruka ★★☆	12:30~13:30 Intermediate chisato ★★☆		
14:00						14:00~15:00 Animal Strech haruka ★★☆	14:00~15:00 Basic sara ★★☆
15:00							
16:00						16:00~17:00 Intermediate chisato ★★☆	16:00~17:00 Waist sara ★★☆
17:00							
18:00						17:30~18:30 Body Balance T.yuka ★★☆	18:00~19:00 Waist chisato ★★☆
19:00		18:30~19:30 Animal Strech haruka ★★☆	19:00~20:00 Special summer shape haruka ★★☆	18:30~19:30 Intermediate chisato ★★☆	19:00~20:00 Waist T.yuka ★★☆		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Jump Cardio haruka ★★★	20:30~21:30 Body Balance haruka ★★☆	20:30~21:30 Waist chisato ★★☆	20:30~21:30 Core Flow T.yuka ★★☆		

## Total Body Make

脚・お尻・お腹・二の腕・背中と  
5つのパートに分け、

## 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

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

【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の予約も可能です。
- TEL: 0566-98-7020 (平日9:30~22:00、土日祝9:00~17:30)

【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か月間に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願致します。

【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。
- その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。