

8月 Pilates Studio excel 安城店 月間スケジュール

	1(Fri)	2(Sat)	3(Sun)
9:00			
10:00	10:00~11:00 Special summer chane haruka ★★★	10:00~11:00 Pilates Workout haruka ★★★	10:00~11:00 Hip & Legs chisato ★★☆
11:00			
12:00		12:00~13:00 Special summer chane haruka ★★★	12:00~13:00 Basic chisato ★★☆
13:00	12:30~13:30 Back&Arm haruka ★★★		
14:00		14:00~15:00 Animal Strech haruka ★★☆	14:00~15:00 Core Flow sara ★★★
15:00			
16:00		16:00~17:00 Pilates Ballet minika ★★★	16:00~17:00 Waist sara ★★★
17:00			
18:00	17:30~18:30 Hip & Legs mitsuki ★★★	18:00~19:00 Hip & Legs minika ★★★	
19:00	19:00~20:00 Basic mitsuki ★★★		
20:00			
21:00	20:30~21:30 Intermediate mitsuki ★★★		

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

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

★マークが多くなるほど
運動量が高くなります

	18(Mon)	19(Tue)	20(Wed)	21(Thu)	22(Fri)	23(Sat)	24(Sun)
9:00							
10:00		10:00～11:00 Back&Arm haruka ★★☆	10:00～11:00 Advance arisa ★★★	10:00～11:00 Pilates Workout haruka ★★★	10:00～11:00 Body Balance haruka ★★☆	10:00～11:00 Basic misaki ★★☆	10:00～11:00 Back&Arm haruka ★★★
11:00							
12:00						12:00～13:00 Body Balance haruka ★★☆	12:00～13:00 Special summer shane haruka ★★☆
13:00		12:30～13:30 Special summer shane haruka ★★★	12:30～13:30 Body Balance arisa ★★★	12:30～13:30 Basic haruka ★★☆	12:30～13:30 Jump Cardio haruka ★★★		
14:00						14:00～15:00 Jump Cardio haruka ★★★	14:00～15:00 Basic mitsuki ★★☆
15:00							
16:00						16:00～17:00 Intermediate ami ★★★	16:00～17:00 Hip & Legs mitsuki ★★★
17:00							
18:00			17:30～18:30 Intermediate misaki ★★★		17:30～18:30 Basic misaki ★★★	18:00～19:00 Animal Strech haruka ★★★	
19:00		18:30～19:30 Waist chisato ★★★	19:00～20:00 Hip & Legs chisato ★★★	18:30～19:30 Intermediate chisato ★★★	19:00～20:00 Waist T.yuka ★★★		
20:00							
21:00			20:30～21:30 Basic chisato ★★★	20:30～21:30 Waist chisato ★★★	20:30～21:30 Hip & Legs chisato ★★★	20:30～21:30 Body Balance T.yuka ★★★	

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

【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9:30～22:00、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。
- その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。