

8月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1(Fri)	2(Sat)	3(Sun)		4(Mon)	5(Tue)	6(Wed)	7(Thu)	8(Fri)	9(Sat)	10(Sun)		11(Mon)	12(Tue)	13(Wed)	14(Thu)	15(Fri)	16(Sat)	17(Sun)
9:00				9:00								9:00							
10:00				10:00								10:00							
11:00	10:30~11:30 Basic chisato ★★☆	10:30~11:30 Core Flow rina ★★☆	10:30~11:30 Body Balance sorane ★★☆	11:00		10:30~11:30 Pilates Ballet minika ★★☆	10:30~11:30 Stretch&Conditioning tomo ★★☆	10:30~11:30 Waist sara ★★☆	10:30~11:30 Body Balance ai ★★☆	10:30~11:30 Advance rina ★★★	10:30~11:30 Waist chisato ★★☆	11:00		10:30~11:30 Back&Arm ai ★★☆	10:30~11:30 Basic misaki ★★☆	10:30~11:30 Hip & Legs chisato ★★☆			
12:00				12:00								12:00							
13:00	12:30~13:30 Waist chisato ★★☆	12:30~13:30 Advance rina ★★★	12:30~13:30 Jump Cardio sorane ★★★	13:00		12:30~13:30 Hip & Legs minika ★★☆	12:30~13:30 Pilates Workout tomo ★★★	12:30~13:30 Basic sara ★★☆	12:30~13:30 Back&Arm ai ★★☆	12:30~13:30 Basic yuuka ★★☆	12:30~13:30 Intermediate yuuka ★★☆	13:00		12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30~13:30 Intermediate misaki ★★☆	12:30~13:30 Waist chisato ★★☆			
14:00				14:00								14:00							
15:00		14:30~15:30 Hip & Legs chisato ★★☆	14:30~15:30 Basic mitsuki ★★☆	15:00						14:30~15:30 Pilates Ballet minika ★★☆	14:30~15:30 Hip & Legs chisato ★★☆	15:00							
16:00				16:00								16:00							
17:00		16:30~17:30 Intermediate chisato ★★☆	16:30~17:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆	17:00						16:30~17:30 Hip & Legs minika ★★☆	16:30~17:30 Basic misaki ★★☆	17:00							
18:00				18:00								18:00							
19:00	18:30~19:30 Core Flow sara ★★☆			19:00		18:30~19:30 Waist sara ★★☆	18:30~19:30 Intermediate chisato ★★☆	18:30~19:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆	18:30~19:30 Basic chisato ★★☆			19:00		18:30~19:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆	18:30~19:30 Core Flow sara ★★☆	18:30~19:30 Intermediate misaki ★★☆			
20:00	20:00~21:00 Waist sara ★★☆			20:00			20:00~21:00 Hip & Legs chisato ★★☆		20:00~21:00 Waist chisato ★★☆			20:00			20:00~21:00 Waist sara ★★☆				
21:00				21:00		20:30~21:30 Core Flow sara ★★☆		20:30~21:30 Intermediate mitsuki ★★☆				21:00		20:30~21:30 Intermediate misaki ★★☆		20:30~21:30 Basic misaki ★★☆			

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

	18(Mon)	19(Tue)	20(Wed)	21(Thu)	22(Fri)	23(Sat)	24(Sun)
9:00	closed	T-FACE closed					
10:00							
11:00			10:30～11:30 Intermediate yuuka ★★☆	10:30～11:30 Body Balance ai ★★☆	10:30～11:30 Basic yuuka ★★☆	10:30～11:30 Hip & Legs chisato ★★☆	10:30～11:30 Pilates Ballet minika ★★☆
12:00							
13:00			12:30～13:30 Basic yuuka ★★☆	12:30～13:30 Back&Arm ai ★★☆	12:30～13:30 Intermediate yuuka ★★☆	12:30～13:30 Basic yuuka ★★☆	12:30～13:30 Intermediate yuuka ★★☆
14:00							
15:00						14:30～15:30 Waist chisato ★★☆	14:30～15:30 Hip & Legs minika ★★☆
16:00						16:30～17:30 Intermediate yuuka ★★☆	16:30～17:30 Basic yuuka ★★☆
17:00							
18:00			18:30～19:30 Jump Cardio sorane ★★★	18:30～19:30 Basic misaki ★★☆	18:30～19:30 Waist chisato ★★☆		
19:00							
20:00			20:00～21:00 Back&Arm sorane ★★☆	20:30～21:30 Intermediate yuuka ★★☆	20:00～21:00 Hip & Legs chisato ★★☆		
21:00							

	25(Mon)	26(Tue)	27(Wed)	28(Thu)	29(Fri)	30(Sat)	31(Sun)
9:00	closed						
10:00							
11:00		10:30～11:30 Waist chisato ★★☆	10:30～11:30 Core Flow rina ★★☆	10:30～11:30 Intermediate yuuka ★★☆	10:30～11:30 Basic misaki ★★☆	10:30～11:30 Back&Arm ai ★★☆	10:30～11:30 Intermediate mitsuki ★★☆
12:00							
13:00		12:30～13:30 Hip & Legs chisato ★★☆	12:30～13:30 Advance rina ★★★	12:30～13:30 Basic yuuka ★★☆	12:30～13:30 Intermediate misaki ★★☆	12:30～13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30～13:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆
14:00							
15:00						14:30～15:30 Intermediate misaki ★★☆	14:30～15:30 Basic misaki ★★☆
16:00							
17:00						16:30～17:30 Basic yuuka ★★☆	16:30～17:30 Intermediate misaki ★★☆
18:00							
19:00		18:30～19:30 Basic yuuka ★★☆	18:30～19:30 Intermediate misaki ★★☆	18:30～19:30 Pilates Ballet minika ★★☆	18:30～19:30 Hip & Legs chisato ★★☆		
20:00		20:30～21:30 Intermediate misaki ★★☆	20:00～21:00 Basic yuuka ★★☆	20:30～21:30 Hip & Legs minika ★★☆	20:00～21:00 Waist chisato ★★☆		
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。