

9月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

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

	8 (Mon)	9 (Tue)	10 (Wed)	11 (Thu)	12 (Fri)	13 (Sat)	14 (Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆	10:30~11:30 Stretch & Conditioning tomo ★★☆	10:30~11:30 Intermediate yuuka ★★☆	10:30~11:30 Animal Stretch mitsuki ★★☆	10:30~11:30 Hip & Legs chisato ★★☆	10:30~11:30 Basic yuuka ★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Animal Stretch mitsuki ★★☆	12:30~13:30 Pilates Workout tomo ★★★	12:30~13:30 Basic yuuka ★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆	12:30~13:30 Waist chisato ★★☆	12:30~13:30 Intermediate yuuka ★★☆
14:00						14:30~15:30 Intermediate misaki ★★☆	14:30~15:30 Animal Stretch mitsuki ★★☆
15:00							
16:00						16:30~17:30 Basic misaki ★★☆	16:30~17:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆
17:00							
18:00		18:30~19:30 Basic misaki ★★☆	18:30~19:30 Waist chisato ★★☆	18:30~19:30 Jump Cardio sorane ★★★	18:30~19:30 Hip & Legs chisato ★★☆		
19:00							
20:00		20:30~21:30 Intermediate yuuka ★★☆	20:00~21:00 Hip & Legs chisato ★★☆	20:30~21:30 Advance sorane ★★★	20:00~21:00 Waist chisato ★★☆		
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

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

	22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)
9:00	closed						
10:00							
11:00		10:30～11:30 Pilates Ballet minika ★★☆	10:30～11:30 Pilates Workout tomo ★★★	10:30～11:30 Intermediate misaki ★★☆	10:30～11:30 Basic misaki ☆☆☆	10:30～11:30 Core Flow rina ★★☆	10:30～11:30 Body Balance ai ★★☆
12:00							
13:00		12:30～13:30 Hip & Legs minika ★★☆	12:30～13:30 Stretch & Conditioning tomo ☆☆☆	12:30～13:30 Basic misaki ☆☆☆	12:30～13:30 Intermediate misaki ★★☆	12:30～13:30 Advance rina ★★★	12:30～13:30 Back&Arm ai ★★☆
14:00		14:30～15:30 Intermediate yuuka ★★☆				14:30～15:30 Basic misaki ☆☆☆	14:30～15:30 Hip & Legs chisato ★★☆
15:00							
16:00		16:30～17:30 Basic yuuka ★★☆				16:30～17:30 Intermediate misaki ★★☆	16:30～17:30 Waist chisato ★★☆
17:00							
18:00			18:30～19:30 Waist chisato ★★☆	18:30～19:30 Basic yuuka ☆☆☆	18:30～19:30 Core Flow sara ★★★		
19:00							
20:00		20:00～21:00 Hip & Legs chisato ★★☆		20:30～21:30 Intermediate yuuka ★★☆	20:00～21:00 Waist sara ★★☆		
21:00							

	29(Mon)	30(Tue)
9:00	closed	
10:00		
11:00		10:30～11:30 Intermediate yuuka ★★☆
12:00		
13:00		12:30～13:30 Basic yuuka ★★☆
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		18:30～19:30 Hip & Legs minika ★★☆
19:00		
20:00		20:30～21:30 Pilates Ballet minika ★★☆
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。