

9月 Pilates Studio excel 安城店 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		10:00~11:00 Waist chisato ★★☆	10:00~11:00 Advance arisa ★★★	10:00~11:00 Back&Arm haruka ★★☆	10:00~11:00 Basic haruka ★★☆	10:00~11:00 Body Balance haruka ★★☆	10:00~11:00 Hip & Legs chisato ★★☆
11:00							
12:00						12:00~13:00 Back&Arm haruka ★★☆	12:00~13:00 Waist chisato ★★☆
13:00		12:30~13:30 Hip & Legs chisato ★★☆	12:30~13:30 Strech&Conditioning arisa ★★☆	12:30~13:30 Body Balance haruka ★★☆	12:30~13:30 Pilates Workout haruka ★★★		
14:00						14:00~15:00 Animal Strech haruka ★★☆	14:00~15:00 Basic yuuka ★★☆
15:00	closed						
16:00						16:00~17:00 Waist chisato ★★☆	16:00~17:00 Intermediate yuuka ★★☆
17:00							
18:00		17:30~18:30 Hip & Legs chisato ★★☆			17:30~18:30 Animal Strech mitsuki ★★☆	18:00~19:00 Hip & Legs chisato ★★☆	
19:00	18:30~19:30 Basic misaki ★★☆	19:00~20:00 Waist chisato ★★☆		18:30~19:30 Intermediate misaki ★★☆	19:00~20:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Pilates Workout haruka ★★★	20:30~21:30 Basic misaki ★★☆	20:30~21:30 Basic misaki ★★☆	20:30~21:30 Intermediate misaki ★★☆		

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

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

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

	22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Hip & Legs chisato ★★☆	10:00~11:00 Basic misaki ★★☆	10:00~11:00 Waist chisato ★★☆	10:00~11:00 Jump Cardio haruka ★★★	10:00~11:00 Body Balance haruka ★★☆	10:00~11:00 Pilates Workout haruka ★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 Waist chisato ★★☆	12:30~13:30 Intermediate misaki ★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs chisato ★★☆	12:30~13:30 Back&Arm haruka ★★☆	12:00~13:00 Animal Strech haruka ★★☆	12:00~13:00 Back&Arm haruka ★★☆
13:00							
14:00		14:00~15:00 Basic misaki ★★☆				14:00~15:00 Back&Arm haruka ★★☆	14:00~15:00 Intermediate yuuka ★★☆
15:00	closed						
16:00		16:00~17:00 Intermediate misaki ★★☆				16:00~17:00 Intermediate chisato ★★☆	16:00~17:00 Basic yuuka ★★☆
17:00							
18:00			17:30~18:30 Intermediate yuuka ★★☆		17:30~18:30 Basic yuuka ★★☆	18:00~19:00 Waist chisato ★★☆	
19:00				19:00~20:00 Back&Arm haruka ★★☆	18:30~19:30 Body Balance haruka ★★☆		
20:00					19:00~20:00 Core Flow T.yuka ★★☆		
21:00			20:30~21:30 Pilates Workout haruka ★★★	20:30~21:30 Animal Strech haruka ★★☆	20:30~21:30 Body Balance T.yuka ★★☆		

	29(Mon)	30(Tue)
9:00		
10:00		10:00~11:00 Hip & Legs chisato ★★☆
11:00		
12:00		12:30~13:30 Waist chisato ★★☆
13:00		
14:00		
15:00	closed	
16:00		
17:00		
18:00		18:30~19:30 Body Balance haruka ★★☆
19:00		
20:00		
21:00		20:30~21:30 Jump Cardio 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にお問い合わせ致します。

【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。