

10月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

			1(Wed)	2(Thu)	3(Fri)	4(Sat)	5(Sun)
9:00							
10:00							
11:00			10:30~11:30 Hip & Legs chisato ★★☆	10:30~11:30 Waist chisato ★★☆	10:30~11:30 Animal Strech misaki ★★☆	10:30~11:30 Basic mitsuki ★★☆	10:30~11:30 Hip & Legs minika ★★☆
12:00							
13:00			12:30~13:30 Waist chisato ★★☆	12:30~13:30 Body Balance chisato ★★☆	12:30~13:30 Basic misaki ★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆	12:30~13:30 Pilates Ballet minika ★★☆
14:00							
15:00						14:30~15:30 Intermediate misaki ★★☆	14:30~15:30 Waist chisato ★★☆
16:00							
17:00						16:30~17:30 Animal Strech misaki ★★☆	16:30~17:30 Intermediate chisato ★★☆
18:00							
19:00			18:30~19:30 Basic misaki ★★☆	18:30~19:30 Intermediate yuuka ★★☆	18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★☆		
20:00			20:00~21:00 Intermediate yuuka ★★☆		20:00~21:00 Intermediate yuuka ★★☆		
21:00				20:30~21:30 Basic yuuka ★★☆			

	6(Mon)	7(Tue)	8(Wed)	9(Thu)	10(Fri)	11(Sat)	12(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Pilates Workout tomo ★★★	10:30~11:30 Pilates Ballet rina ★★☆	10:30~11:30 Jump Cardio sorane ★★★	10:30~11:30 Hip & Legs chisato ★★☆	10:30~11:30 Basic yuuka ★★☆	10:30~11:30 Body Balance chisato ★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Stretch & Conditioning tomo ★★☆	12:30~13:30 Advance rina ★★★	12:30~13:30 Intermediate misaki ★★☆	12:30~13:30 Waist chisato ★★☆	12:30~13:30 Body Balance yuuka ★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs chisato ★★☆
14:00							
15:00	closed					14:30~15:30 Pilates Ballet minika ★★☆	14:30~15:30 Basic misaki ★★☆
16:00							
17:00						16:30~17:30 Hip & Legs minika ★★☆	16:30~17:30 Animal Strech misaki ★★☆
18:00							
19:00		18:30~19:30 Intermediate misaki ★★☆	18:30~19:30 Hip & Legs chisato ★★☆	18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★☆	18:30~19:30 Basic yuuka ★★☆		
20:00			20:00~21:00 Body Balance chisato ★★☆		20:00~21:00 Intermediate yuuka ★★☆		
21:00		20:30~21:30 Basic misaki ★★☆		20:30~21:30 Basic yuuka ★★☆			

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

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

	13(Mon)	14(Tue)	15(Wed)	16(Thu)	17(Fri)	18(Sat)	19(Sun)		20(Mon)	21(Tue)	22(Wed)	23(Thu)	24(Fri)	25(Sat)	26(Sun)		27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	31(Fri)
9:00	closed							9:00	closed							9:00	closed				
10:00								10:00								10:00					
11:00		10:30～11:30 Waist sara ★★☆	10:30～11:30 Pilates Worlkinout tomo ★★★	10:30～11:30 Hip&Legs minika ★★☆	10:30～11:30 Intermediate yuuka ★★☆	10:30～11:30 Stretch&Conditioning rina ★☆☆	10:30～11:30 Animal Strech misaki ★★☆	11:00		10:30～11:30 Basic yuuka ★★☆	10:30～11:30 Body Balance yuuka ★★☆	10:30～11:30 Animal Strech misaki ★★☆	10:30～11:30 Intermediate ami ★★☆	10:30～11:30 Waist chisato ★★☆	10:30～11:30 Intermediate yuuka ★★☆	11:00		10:30～11:30 Basic yuuka ★★☆	10:30～11:30 Back&Arm sorane ★★☆	10:30～11:30 Animal Strech misaki ★★☆	10:30～11:30 Body Balance yuuka ★★☆
12:00								12:00								12:00					
13:00		12:30～13:30 Core Flow sara ★★☆	12:30～13:30 Back&Arm tomo ★★☆	12:30～13:30 Pilates Ballet minika ★★☆	12:30～13:30 Basic yuuka ★★☆	12:30～13:30 Body Balance yuuka ★★☆	12:30～13:30 Basic misaki ★★☆	13:00		12:30～13:30 Body Balance yuuka ★★☆	12:30～13:30 Intermediate yuuka ★★☆	12:30～13:30 Basic misaki ★★☆	12:30～13:30 Hip & Legs ami ★★☆	12:30～13:30 Body Balance chisato ★★☆	12:30～13:30 Basic yuuka ★★☆	mitsuki		12:30～13:30 Intermediate yuuka ★★☆	12:30～13:30 Pilates Worlkinout sorane ★★★	12:30～13:30 Intermediate misaki ★★☆	12:30～13:30 Basic yuuka ★★☆
14:00								14:00								14:00					
15:00						14:30～15:30 Basic yuuka ★★☆	14:30～15:30 Body Balance chisato ★★☆	15:00						14:30～15:30 Intermediate yuuka ★★☆	14:30～15:30 Waist chisato ★★☆	15:00					
16:00								16:00						16:15～17:15 Basic yuuka ★★☆	16:30～17:30 Body Balance chisato ★★☆	16:00					
17:00		17:00～18:00 Animal Strech misaki ★★☆		17:00～18:00 Body Balance yuuka ★★☆				17:00		17:00～18:00 Intermediate yuuka ★★☆		17:00～18:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆				17:00		17:00～18:00 Waist sara ★★☆		17:00～18:00 Basic misaki ★★☆	
18:00						18:00～19:00 Animal Strech misaki ★★☆		18:00						18:00～19:00 Intermediate yuuka ★★☆		18:00					
19:00		18:30～19:30 Intermediate yuuka ★★☆	18:30～19:30 Basic misaki ★★☆	18:30～19:30 Hip&Legs ami ★★☆	18:30～19:30 Waist chisato ★★☆			19:00		18:30～19:30 Core Flow sara ★★☆	18:30～19:30 Hip & Legs ami ★★☆	18:30～19:30 Animal Strech mitsuki ★★☆	18:30～19:30 Basic misaki ★★☆			19:00		18:30～19:30 Intermediate sara ★★☆	18:30～19:30 Basic yuuka ★★☆	18:30～19:30 Body Balance yuuka ★★☆	18:30～19:30 Intermediate misaki ★★☆
20:00			20:00～21:00 Intermediate misaki ★★☆		20:00～21:00 Hip & Legs chisato ★★☆			20:00			20:00～21:00 Basic ami ★★☆		20:00～21:00 Animal Strech misaki ★★☆			20:00			20:00～21:00 Body Balance yuuka ★★☆		20:00～21:00 Animal Strech misaki ★★☆
21:00		20:30～21:30 Basic yuuka ★★☆		20:30～21:30 Basic ami ★★☆				21:00		20:30～21:30 Waist sara ★★☆		20:30～21:30 Intermediate mitsuki ★★☆				21:00		20:30～21:30 Core Flow sara ★★☆		20:30～21:30 Intermediate yuuka ★★☆	

【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。