

# 10月 Pilates Studio excel 安城店 月間スケジュール

|       |  |  | 1(Wed)                                       | 2(Thu)                                        | 3(Fri)                                      | 4(Sat)                                        | 5(Sun)                                       |
|-------|--|--|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 9:00  |  |  |                                              |                                               |                                             |                                               |                                              |
| 10:00 |  |  | 10:00~11:00<br>Core Flow<br>T.yuka<br>★★☆    | 10:00~11:00<br>Basic<br>misaki<br>★☆☆         | 10:00~11:00<br>Waist<br>chisato<br>★★☆      | 10:00~11:00<br>Advance<br>haruka<br>★★★       | 10:00~11:00<br>Intermediate<br>misaki<br>★★☆ |
| 11:00 |  |  |                                              |                                               |                                             |                                               |                                              |
| 12:00 |  |  | 12:30~13:30<br>Waist<br>T.yuka<br>★★☆        | 12:30~13:30<br>Intermediate<br>misaki<br>★★☆  | 12:30~13:30<br>Hip & Legs<br>chisato<br>★★☆ | 12:00~13:00<br>Animal Strech<br>haruka<br>★★☆ | 12:00~13:00<br>Basic<br>misaki<br>★★☆        |
| 13:00 |  |  |                                              |                                               |                                             |                                               |                                              |
| 14:00 |  |  |                                              |                                               |                                             | 14:00~15:00<br>Intermediate<br>yuuka<br>★★☆   | 14:00~15:00<br>Body Balance<br>haruka<br>★★☆ |
| 15:00 |  |  |                                              |                                               |                                             |                                               |                                              |
| 16:00 |  |  |                                              |                                               |                                             | 16:00~17:00<br>Basic<br>yuuka<br>★★☆          | 16:00~17:00<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆     |
| 17:00 |  |  | 17:30~18:30<br>Body Balance<br>haruka<br>★★☆ |                                               | 17:30~18:30<br>Waist<br>T.yuka<br>★★☆       | 18:00~19:00<br>Body Balance<br>yuuka<br>★★☆   |                                              |
| 18:00 |  |  |                                              | 18:30~19:30<br>Animal Strech<br>haruka<br>★★☆ |                                             |                                               |                                              |
| 19:00 |  |  | 19:00~20:00<br>Jump Cardio<br>haruka<br>★★★  |                                               | 19:00~20:00<br>Back&Arm<br>T.yuka<br>★★☆    |                                               |                                              |
| 20:00 |  |  |                                              |                                               |                                             |                                               |                                              |
| 21:00 |  |  | 20:30~21:30<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆     | 20:30~21:30<br>Advance<br>haruka<br>★★★       | 20:30~21:30<br>Core Flow<br>T.yuka<br>★★☆   |                                               |                                              |

|       | 6(Mon) | 7(Tue)                                      | 8(Wed)                                       | 9(Thu)                                          | 10(Fri)                                      | 11(Sat)                                       | 12(Sun)                                         |
|-------|--------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 9:00  |        |                                             |                                              |                                                 |                                              |                                               |                                                 |
| 10:00 |        | 10:00~11:00<br>Waist<br>T.yuka<br>★★☆       | 10:00~11:00<br>Advance<br>arisa<br>★★★       | 10:00~11:00<br>Core Flow<br>sara<br>★★☆         | 10:00~11:00<br>Hip & Legs<br>ami<br>★★☆      | 10:00~11:00<br>Waist<br>chisato<br>★★☆        | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆        |
| 11:00 |        |                                             |                                              |                                                 |                                              |                                               |                                                 |
| 12:00 |        |                                             |                                              |                                                 |                                              | 12:00~13:00<br>Hip & Legs<br>chisato<br>★★☆   | 12:00~13:00<br>Pilates Workout<br>haruka<br>★★★ |
| 13:00 |        |                                             |                                              |                                                 |                                              |                                               |                                                 |
| 14:00 |        |                                             |                                              |                                                 |                                              | 14:00~15:00<br>Body Balance<br>haruka<br>★★☆  | 14:00~15:00<br>Basic<br>mitsuki<br>★★☆          |
| 15:00 |        |                                             |                                              |                                                 |                                              |                                               |                                                 |
| 16:00 |        |                                             |                                              |                                                 |                                              | 16:00~17:00<br>Animal Strech<br>haruka<br>★★☆ | 16:00~17:00<br>Hip & Legs<br>mitsuki<br>★★☆     |
| 17:00 |        |                                             |                                              |                                                 |                                              |                                               |                                                 |
| 18:00 |        |                                             | 17:30~18:30<br>Intermediate<br>misaki<br>★★☆ |                                                 | 17:30~18:30<br>Jump Cardio<br>haruka<br>★★★  | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆      |                                                 |
| 19:00 |        | 18:30~19:30<br>Waist<br>chisato<br>★★☆      |                                              | 18:30~19:30<br>Animal Strech<br>haruka<br>★★☆   | 19:00~20:00<br>Intermediate<br>misaki<br>★★☆ |                                               |                                                 |
| 20:00 |        |                                             |                                              |                                                 |                                              |                                               |                                                 |
| 21:00 |        | 20:30~21:30<br>Hip & Legs<br>chisato<br>★★☆ | 20:30~21:30<br>Body Balance<br>yuuka<br>★★☆  | 20:30~21:30<br>Pilates Workout<br>haruka<br>★★★ | 20:30~21:30<br>Basic<br>misaki<br>★★☆        |                                               |                                                 |

## 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 |         | 10:00～11:00<br>Animal Strech<br>haruka<br>★★☆ | 10:00～11:00<br>Hip & Legs<br>chisato<br>★★☆     | 10:00～11:00<br>Intermediate<br>haruka<br>★★☆ | 10:00～11:00<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆      | 10:00～11:00<br>Animal Strech<br>haruka<br>★★☆ | 10:00～11:00<br>Pilates Ballet<br>minika<br>★★☆ | 10:00 |         | 10:00～11:00<br>Advance<br>haruka<br>★★★      | 10:00～11:00<br>Stretch&Conditioning<br>arisa<br>★★☆ | 10:00～11:00<br>Basic<br>yuuka<br>★★☆         | 10:00～11:00<br>Waist<br>chisato<br>★★☆      | 10:00～11:00<br>Basic<br>misaki<br>★★☆           | 10:00～11:00<br>Jump Cardio<br>haruka<br>★★★   | 10:00 |         | 10:00～11:00<br>Core Flow<br>T.yuka<br>★★☆     | 10:00～11:00<br>Pilates Workout<br>haruka<br>★★★ | 10:00～11:00<br>Animal Strech<br>haruka<br>★★☆ | 10:00～11:00<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆      |
| 11:00 |         |                                               |                                                 |                                              |                                               |                                               |                                                | 11:00 |         |                                              |                                                     |                                              |                                             |                                                 |                                               | 11:00 |         |                                               |                                                 |                                               |                                               |
| 12:00 |         |                                               |                                                 |                                              |                                               | 12:00～13:00<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆      | 12:00～13:00<br>Core Flow<br>minika<br>★★☆      | 12:00 |         |                                              |                                                     |                                              |                                             | 12:00～13:00<br>Intermediate<br>misaki<br>★★☆    | 12:00～13:00<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆      | 12:00 |         |                                               |                                                 |                                               |                                               |
| 13:00 |         | 12:30～13:30<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆      | 12:30～13:30<br>Basic<br>chisato<br>★★☆          | 12:30～13:30<br>Jump Cardio<br>haruka<br>★★★  | 12:30～13:30<br>Body Balance<br>haruka<br>★★☆  |                                               |                                                | 13:00 |         | 12:30～13:30<br>Body Balance<br>haruka<br>★★☆ | 12:30～13:30<br>Jump Cardio<br>arisa<br>★★★          | 12:30～13:30<br>Intermediate<br>yuuka<br>★★☆  | 12:30～13:30<br>Hip & Legs<br>chisato<br>★★☆ |                                                 |                                               | 13:00 |         | 12:30～13:30<br>Waist<br>T.yuka<br>★★☆         | 12:30～13:30<br>Animal Strech<br>misaki<br>★★☆   | 12:30～13:30<br>Jump Cardio<br>haruka<br>★★★   | 12:30～13:30<br>Body Balance<br>chisato<br>★★☆ |
| 14:00 |         |                                               |                                                 |                                              |                                               | 14:00～15:00<br>Intermediate<br>haruka<br>★★☆  | 14:00～15:00<br>Body Balance<br>yuuka<br>★★☆    | 14:00 |         |                                              |                                                     |                                              |                                             | 14:00～15:00<br>Animal Strech<br>misaki<br>★★☆   | 14:00～15:00<br>Intermediate<br>misaki<br>★★☆  | 14:00 |         |                                               |                                                 |                                               |                                               |
| 15:00 |         |                                               |                                                 |                                              |                                               |                                               |                                                | 15:00 |         |                                              |                                                     |                                              |                                             |                                                 |                                               | 15:00 |         |                                               |                                                 |                                               |                                               |
| 16:00 |         |                                               |                                                 |                                              |                                               | 16:00～17:00<br>Body Balance<br>chisato<br>★★☆ | 16:00～17:00<br>Basic<br>yuuka<br>★★☆           | 16:00 |         |                                              |                                                     |                                              |                                             | 16:00～17:00<br>Pilates Workout<br>haruka<br>★★★ | 16:00～17:00<br>Animal Strech<br>misaki<br>★★☆ | 16:00 |         |                                               |                                                 |                                               |                                               |
| 17:00 |         |                                               |                                                 |                                              |                                               |                                               |                                                | 17:00 |         |                                              |                                                     |                                              | 17:30～18:30<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆    |                                                 |                                               | 17:00 |         |                                               |                                                 |                                               |                                               |
| 18:00 |         |                                               | 17:30～18:30<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆        |                                              | 17:30～18:30<br>Animal Strech<br>misaki<br>★★☆ | 18:00～19:00<br>Hip & Legs<br>chisato<br>★★☆   |                                                | 18:00 |         |                                              | 17:30～18:30<br>Intermediate<br>chisato<br>★★☆       |                                              | 17:30～18:30<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆    | 18:00～19:00<br>Body Balance<br>haruka<br>★★☆    |                                               | 18:00 |         |                                               | 17:30～18:30<br>Basic<br>misaki<br>★★☆           |                                               | 17:30～18:30<br>Waist<br>chisato<br>★★☆        |
| 19:00 |         | 18:30～19:30<br>Hip & Legs<br>chisato<br>★★☆   | 19:00～20:00<br>Pilates Workout<br>haruka<br>★★★ | 18:30～19:30<br>Basic<br>misaki<br>★★☆        | 19:00～20:00<br>Intermediate<br>misaki<br>★★☆  |                                               |                                                | 19:00 |         | 18:30～19:30<br>Waist<br>chisato<br>★★☆       | 19:00～20:00<br>Hip & Legs<br>chisato<br>★★☆         | 18:30～19:30<br>Body Balance<br>haruka<br>★★☆ | 19:00～20:00<br>Basic<br>haruka<br>★★☆       |                                                 |                                               | 19:00 |         | 18:30～19:30<br>Body Balance<br>chisato<br>★★☆ | 19:00～20:00<br>Waist<br>chisato<br>★★☆          | 18:30～19:30<br>Hip & Legs<br>chisato<br>★★☆   | 19:00～20:00<br>Basic<br>mitsuki<br>★★☆        |
| 20:00 |         |                                               |                                                 |                                              |                                               |                                               |                                                | 20:00 |         |                                              |                                                     |                                              |                                             |                                                 |                                               | 20:00 |         |                                               |                                                 |                                               |                                               |
| 21:00 |         | 20:30～21:30<br>Waist<br>chisato<br>★★☆        | 20:30～21:30<br>Animal Strech<br>haruka<br>★★☆   | 20:30～21:30<br>Intermediate<br>misaki<br>★★☆ | 20:30～21:30<br>Basic<br>misaki<br>★★☆         |                                               |                                                | 21:00 |         | 20:30～21:30<br>Hip & Legs<br>chisato<br>★★☆  | 20:30～21:30<br>Advance<br>haruka<br>★★★             | 20:30～21:30<br>Back&Arm<br>haruka<br>★★☆     | 20:30～21:30<br>Jump Cardio<br>haruka<br>★★★ |                                                 |                                               | 21:00 |         | 20:30～21:30<br>Waist<br>chisato<br>★★☆        | 20:30～21:30<br>Body Balance<br>chisato<br>★★☆   | 20:30～21:30<br>Intermediate<br>chisato<br>★★☆ | 20:30～21:30<br>Hip & Legs<br>mitsuki<br>★★☆   |

【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](http://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。