11月 Pilates Studio excel安城店 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)		3(Mon)	4(Tue)	5(Wed)	6(Thu)	7(Fri)	8(Sat)	9(Sun)
9:00			9:00							
10:00	10:00∼11:00 Jump Cardio haruka ★★★	10:00∼11:00 Hip&Legs chisato ★★☆	10:00		10:00~11:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	10:00∼11:00 Intermediate chisato ★★☆	10:00∼11:00 Strech&Conditioning arisa ★☆☆	10:00~11:00 Waist haruka ★★☆	10:00∼11:00 Advance haruka ★★★	10:00~11:00 Basic chisato ★☆☆
11:00			11:00							
12:00	12:00~13:00 Animal Strech haruka ★☆☆	12:00~13:00 Body Balance haruka ★★☆	12:00		12:30~13:30 Core Flow	12:30~13:30 Body Balance	12:30~13:30 Pilates Workout	12:30~13:30 Basic	12:00~13:00 Waist haruka ★★☆	12:00~13:00 Hip&Legs chisato ★★☆
13:00			13:00		T.yuka ★★☆	chisato ★★☆	arisa ★★★	misaki ★☆☆		
14:00	14:00~15:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆	14:00~15:00 Basic haruka ★☆☆	14:00						14:00~15:00 Animal Strech haruka ★☆☆	14:00~15:00 Intermediate haruka ★★☆
15:00			15:00	closed						
16:00	16:00~17:00 Basic mitsuki ★☆☆	16:00~17:00 Waist haruka ★★☆	16:00						16:00~17:00 Body Balance yuuka ★★☆	16:00~17:00 Back&Arm haruka ★★☆
17:00			17:00			17:30~18:30 Intermediate		17:30~18:30 Animal Strech		
18:00	18:00~19:00 Intermediate mitsuki ★★☆		18:00		18:30~19:30 Hip&Legs	misaki ★★☆	18:30~19:30 Jump Cardio	T.yuka ★☆☆	18:00~19:00 Intermediate yuuka ★★☆	
19:00			19:00		chisato ★★☆	19:00~20:00 Animal Strech misaki ★☆☆	haruka ★★★	19:00~20:00 Waist T.yuka ★★☆		
20:00			20:00		20:30~21:30 Body Balance	20:30~21:30 Waist	20:30~21:30 Basic	20:30~21:30 Core Flow		
21:00			21:00		chisato ★★☆	haruka ★★☆	yuuka ★☆☆	T.yuka ★★☆		

	10(Mon)	11(Tue)	12(Wed)	13(Thu)	14(Fri)	15(Sat)	16(Sun)
9:00							
10:00	-	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
		Core Flow T.yuka	Body Balance haruka	Basic yuuka	Back&Arm haruka	Back&Arm haruka	Waist chisato
11.00		***	***	***	***	***	***
11:00							
12:00						12:00~13:00	12:00~13:00
						Body Balance	Hip&Legs
		12:30~13:30 Back&Arm	12:30~13:30 Waist	12:30~13:30 Body Balance	12:30~13:30 Jump Cardio	haruka ★★☆	chisato ★★☆
13:00		T.yuka	haruka	yuuka	haruka		
		***	***	***	***		
14:00						14:00~15:00	14:00~15:00
11.00						Animal Strech	Intermediate
						haruka ★☆☆	misaki ★★☆
15:00						~ ~ ~	^^^
	closed						
10.00							
16:00						16:00∼17:00 Basic	16:00~17:00 Animal Strech
						misaki	misaki
17:00						**	***
			17.00 10.00		17 00 10 00		
			17:30~18:30 Basic		17:30~18:30 Animal Strech		
18:00			misaki ★☆☆		T.yuka ★☆☆	18:00~19:00	
		18:30~19:30	AAA	18:30~19:30	AAA	Intermediate misaki	
19:00		Body Balance chisato	10.00.00.00	Back&Arm haruka	10 00 00 00	***	
19:00		±±±	19:00~20:00 Animal Strech	maruka ★★☆	19:00~20:00 Core Flow		
			misaki ★☆☆		T.yuka ★★☆		
20:00			AAA				
		20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30		
21:00		Hip & Legs chisato	Intermediate misaki	Advance haruka	Waist T.yuka		
21.00		★ ★☆	★★☆	***	***		

		17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)		24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27(Thu)	28(Fri)	29(Sat)	30(Sun)
	9:00								9:00							
	10:00		10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
	10.00		Intermediate		Pilates Workout	Basic	Animal Strech	Hip & Legs	10.00		Basic	Body Balance	Pilates Ballet	Back&Arm	Body Balance	Hip & Legs
			chisato ★★☆		arisa ★★★	misaki ★☆☆	haruka ★☆☆	chisato ★★☆			chisato ★☆☆	chisato ★★☆	minika ★★☆	arisa ★★☆	chisato ★★☆	chisato ★★☆
	11:00		^ ^ ^		^^^	***	***	***	11:00		***			7 7 7		***
Total Body Make																
	12:00						12:00~13:00 Body Balance	12:00~13:00 Basic	12:00						12:00~13:00 Hip&Legs	12:00~13:00 Basic
脚・お尻・お腹・二の腕・背中と 5つのパートに分け、			12:30~13:30		12:30~13:30	12:30~13:30	haruka	yuuka			12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	chisato	chisato
全身をバランスよく鍛えるプログラム	13:00		Hip & Legs chisato		Strech&Conditioning arisa	Intermediate misaki	***	***	13:00		Waist chisato	Hip & Legs chisato	Core Flow minika	Jump Cardio arisa	***	***
	10.00		★★ ☆		★ ☆☆	★ ★☆			10.00		★ ★☆	***	★ ★☆	***		
Partial Body Make																
気になる部分を	14:00						14:00~15:00	14:00~15:00	14:00						14:00~15:00	14:00~15:00
集中的に鍛える 部位別プログラム							Intermediate haruka	Body Balance yuuka							Back&Arm haruka	Pilates Workout haruka
部位別プログラム							***	***							***	***
Conditioning	15:00								15:00							
		closed		closed						closed						
骨格を鍛えながら 調整するプログラム	16:00						16:00~17:00	16:00~17:00	16:00						16:00~17:00	16:00~17:00
両是するノロノノム							Hip & Legs	Intermediate							Animal Strech	Back&Arm
Other							chisato ★★☆	yuuka ★★☆							haruka ★☆☆	haruka ★★☆
Other	17:00								17:00							
ニーズに合わせて						17:30~18:30						17:30~18:30		17:30~18:30		
選べるプログラム	18:00					Animal Strech misaki			18:00			Animal Strech haruka		Back&Arm haruka		
	16.00					*☆☆	18:00~19:00 Body Balance		18.00			#☆☆		★★☆	18:00∼19:00 Waist	
			18:30~19:30 Basic		18:30~19:30 Back&Arm		chisato ★★☆				18:30~19:30 Strech&Conditioning		18:30~19:30 Basic		haruka ★★☆	
★マークが多くなるほど	19:00		haruka		haruka	19:00~20:00			19:00	-	arisa	19:00~20:00	misaki	19:00~20:00		
運動量が高くなります			★☆☆		***	Pilates Workout haruka					★☆☆	Waist haruka	★☆☆	Advance haruka		
						***						★ ★☆		***		
	20:00								20:00							
			20:30~21:30		20:30~21:30	20:30~21:30					20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30		
	21:00		Advance haruka		Intermediate haruka	Waist haruka			21:00		Jump Cardio arisa	Back&Arm haruka	Intermediate misaki	Animal Strech haruka		
			***		***	***					***	***	***	★ ☆☆		
							l									

【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。
- ●1ヵ月に3回の無断キャンセルをされた場合、 その後5日間予約停止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。
- ●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。