

11月 Pilates Studio excel安城店 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)
9:00		
10:00	10:00～11:00 Jump Cardio haruka ★★★	10:00～11:00 Hip & Legs chisato ★★☆
11:00		
12:00	12:00～13:00 Animal Strech haruka ★★☆	12:00～13:00 Body Balance haruka ★★☆
13:00		
14:00	14:00～15:00 Hip & Legs mitsuki ★★☆	14:00～15:00 Basic haruka ★★☆
15:00		
16:00	16:00～17:00 Basic mitsuki ★★☆	16:00～17:00 Waist haruka ★★☆
17:00		
18:00	18:00～19:00 Intermediate mitsuki ★★☆	
19:00		
20:00		
21:00		

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

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

	17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)
9:00	closed		closed				
10:00		10:00～11:00 Intermediate chisato ★★☆		10:00～11:00 Pilates Workout arisa ★★★	10:00～11:00 Basic misaki ★☆☆	10:00～11:00 Animal Strech haruka ★☆☆	10:00～11:00 Hip & Legs chisato ★★☆
11:00							
Total Body Make							
12:00		12:30～13:30 Hip & Legs chisato ★★☆		12:30～13:30 Strech&Conditioning arisa ★★☆	12:30～13:30 Intermediate misaki ★★☆	12:00～13:00 Body Balance haruka ★★☆	12:00～13:00 Basic yuuka ★★☆
Partial Body Make							
13:00							
14:00						14:00～15:00 Intermediate haruka ★★☆	14:00～15:00 Body Balance yuuka ★★☆
15:00							
Conditioning							
16:00						16:00～17:00 Hip & Legs chisato ★★☆	16:00～17:00 Intermediate yuuka ★★☆
Other							
17:00					17:30～18:30 Animal Strech misaki ★☆☆		
18:00		18:30～19:30 Basic haruka ★★☆		18:30～19:30 Back&Arm haruka ★★☆		18:00～19:00 Body Balance chisato ★★☆	
19:00					19:00～20:00 Pilates Workout haruka ★★★		
20:00							
21:00		20:30～21:30 Advance haruka ★★★		20:30～21:30 Intermediate haruka ★★☆	20:30～21:30 Waist 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。
●1カ月に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。

	24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27(Thu)	28(Fri)	29(Sat)	30(Sun)
9:00	closed						
10:00		10:00～11:00 Basic chisato ★☆☆	10:00～11:00 Body Balance chisato ★★☆	10:00～11:00 Pilates Ballet minika ★★☆	10:00～11:00 Back&Arm arisa ★★☆	10:00～11:00 Body Balance chisato ★★☆	10:00～11:00 Hip & Legs chisato ★★☆
11:00							
12:00						12:00～13:00 Hip & Legs chisato ★★☆	12:00～13:00 Basic chisato ★★☆
13:00		12:30～13:30 Waist chisato ★★☆	12:30～13:30 Hip & Legs chisato ★★☆	12:30～13:30 Core Flow minika ★★☆	12:30～13:30 Jump Cardio arisa ★★★		
14:00						14:00～15:00 Back&Arm haruka ★★☆	14:00～15:00 Pilates Workout haruka ★★★
15:00							
16:00						16:00～17:00 Animal Strech haruka ★☆☆	16:00～17:00 Back&Arm haruka ★★☆
17:00			17:30～18:30 Animal Strech haruka ★★☆		17:30～18:30 Back&Arm haruka ★★☆		
18:00		18:30～19:30 Strech&Conditioning arisa ★★☆		18:30～19:30 Basic misaki ★★☆	19:00～20:00 Advance haruka ★★★	18:00～19:00 Waist haruka ★★☆	
19:00			19:00～20:00 Waist haruka ★★☆				
20:00							
21:00		20:30～21:30 Jump Cardio arisa ★★★	20:30～21:30 Back&Arm haruka ★★☆	20:30～21:30 Intermediate misaki ★★☆	20:30～21:30 Animal Strech haruka ★☆☆		