11月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)
9:00		
0:00		
1:00	10:30~11:30 Animal Strech misaki	10:30~11:30 Hip&Legs minika
	***	***
2:00		
3:00	12:30~13:30 Intermediate misaki	12:30~13:30 Pilates Ballet minika
	***	***
4:00		
5:00	14:30~15:30 Waist chisato	14:30~15:30 Basic minika
0.00	***	★ ☆☆
6:00		
7:00	16:30~17:30 Hip&Legs chisato	16:30~17:30 Body Balance chisato
7.00	★ ★☆	★★☆
8:00		
9:00		
9:00		
0:00		
1:00		
1:00		

	3(Mon)	4(Tue)	5(Wed)	6(Thu)	7(Fri)	8(Sat)	9(Sun)
9:00							
10:00							
		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30 Basic	10:30~11:30	10:30~11:30 Waist	10:30~11:30 Core Flow
11:00		Intermediate misaki ★★☆	Advance rina ★★★	misaki ★☆☆	Body Balance chisato ★★☆	waist chisato ★★☆	minika ★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Animal Strech misaki ★☆☆	12:30~13:30 Back&Arm rina ★★☆	12:30~13:30 Intermediate misaki ★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs chisato ★★☆	12:30~13:30 Body Balance chisato ★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs minika ★★☆
		***	***	***	***	***	***
14:00							
						14:30~15:30	14:30~15:30
15:00						Basic misaki	Body Balance yuuka
	closed					**	***
16:00							
						16:30~17:30	16:30~17:30
17:00						Animal Strech misaki	Basic
17:00						misaki ★☆☆	yuuka ★☆☆
18:00							
		18:30~19:30 Basic	18:30~19:30 Body Balance	18:30~19:30 Pilates Ballet	18:30~19:30 Intermediate		
19:00		yuuka ★☆☆	yuuka ★★☆	sara ★★☆	yuuka ★★☆		
20:00			20:00~21:00 Intermediate		20:00~21:00 Basic		
		20:30~21:30	yuuka ★★☆	20:30~21:30	yuuka ★☆☆		
21:00		Body Balance yuuka	XXX	Waist sara	XXX		
		***		***			

	10(Mon)	11(Tue)	12(Wed)	13(Thu)	14(Fri)	15(Sat)	16(Sun)
9:00							
10:00							
10.00							
		10:30~11:30 Intermediate	10:30~11:30 Basic	10:30~11:30 Hip&Legs	10:30~11:30 Pilates Ballet	10:30~11:30 Back&Arm	10:30~11:30 Body Balance
11:00		yuuka	yuuka	ami	sara	rina	yuuka
		***	★☆☆	***	***	***	**☆
12:00							
		12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30
13:00		Jump Cardio yuuka	Intermediate yuuka	Basic ami	Waist sara	Intermediate yuuka	Basic yuuka
		***	***	***	***	***	***
14:00							
						14:30~15:30	14:30~15:30
15:00						Basic yuuka	Animal Strech mitsuki
	closed					***	***
16:00							
						16:15~17:15 Body Balance	16:30~17:30
17:00						chisato	Hip & Legs
17:00						**☆	mitsuki ★★☆
18:00						18:00~19:00	
		18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	Waist chisato	
		Intermediate	Waist	Animal Strech	Hip & Legs	★ ★☆	
19:00		misaki ★★☆	chisato ★★☆	misaki ★☆☆	chisato ★★☆		
			,,,,,	,,,,,	,,,,,		
20:00			20:00~21:00		20:00~21:00		
			Hip&Legs		Body Balance		
		20:30~21:30 Basic	chisato ★★☆	20:30~21:30 Intermediate	chisato ★★☆		
21:00		misaki ★☆☆		misaki ★★☆			
		AAA		AAA			

		17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)
	9:00							
	10:00							
			10:30~11:30 Stretch & Conditioning		10:30~11:30 Animal Strech	10:30~11:30 Hip&Legs	10:30~11:30 Jump Cardio	10:30~11:30 Basic
	11:00		tomo ★★★		misaki ★☆☆	ami ★★☆	yuuka ★★★	misaki ★☆☆
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	12:00		12:30~13:30 Pilates Workout		12:30~13:30 Intermediate	12:30~13:30 Basic	12:30~13:30 Body Balance	12:30~13:30 Animal Strech
Partial Body Make	13:00		tomo ★★★		misaki ★★☆	ami ★☆☆	yuuka ★★☆	misaki ★☆☆
気になる部分を 集中的に鍛える 部位別プログラム	14:00				14:30~15:30		14:30~15:30	14:30~15:30
Conditioning	15:00				Body Balance		Basic yuuka	Intermediate misaki
ー 骨格を鍛えながら 調整するプログラム	10.00	closed		closed	★★☆		★ ☆☆	★★☆
明正するノロノノム	16:00						16:15~17:15	
Other							Animal Strech misaki	16:30~17:30 Hip&Legs
ニーズに合わせて 選べるプログラム	17:00		17:00~18:00 Basic yuuka ★☆☆				***	chisato ★★☆
	18:00		18:30~19:30		18:30~19:30	18:30~19:30	18:00~19:00 Intermediate misaki	
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	19:00		Intermediate yuuka ★★☆		Basic yuuka ★☆☆	Waist chisato ★★☆	***	
	20:00		20:30~21:30 Animal Strech		20:00~21:00 Jump Cardio yuuka ***	20:00~21:00 Body Balance chisato ★★☆		
	21:00		misaki ★☆☆					

	24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27 (Thu)	28(Fri)	29 (Sat)	30(Sun)
9:00							
10:00							
		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
11:00		Basic yuuka	Back&Arm tomo	Body Balance yuuka	Animal Strech misaki	Basic mitsuki	Intermediate misaki
		★☆☆	***	***	★☆☆	★☆☆	***
12:00							
		12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30
13:00		Body Balance	Stretch & Conditioning	Intermediate	Basic misaki	Hip & Legs mitsuki	Animal Strech
13:00		yuuka ★★☆	± ★	yuuka ★★☆	misaki ★☆☆	★★☆	misaki ★☆☆
14:00							
				14:30~15:30 Basic		14:30~15:30 Intermediate	14:30~15:30 Body Balance
15:00				yuuka ★☆☆		mitsuki ★★☆	yuuka ★★☆
	closed			***		~ ~ ~	***
16:00							
						16:15 ∼ 17:15 Body Balance	16:30~17:30
17:00		17:00~18:00				yuuka ★★☆	Jump Cardio yuuka
		Animal Strech misaki					***
18:00		★☆☆				18:00~19:00	
10.00						Basic	
46.55		18:30~19:30 Basic	18:30~19:30 Intermediate	18:30~19:30 Waist	18:30~19:30 Core Flow	yuuka ★☆☆	
19:00		misaki ★☆☆	misaki ★★☆	chisato ★★☆	sara ★★☆		
20:00			20:00~21:00 Animal Strech	20:00~21:00 Hip&Legs	20:00~21:00 Waist		
		20:30~21:30 Intermediate	misaki ★☆☆	chisato ★★☆	sara ★★☆		
21:00		misaki ★★☆	***************************************	777	7.7.7		
		AAW					

【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。 その際にはWEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。