

12月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1 (Mon)	2 (Tue)	3 (Wed)	4 (Thu)	5 (Fri)	6 (Sat)	7 (Sun)
9:00	closed						
10:00							
11:00		10:30~11:30 Stretch&Conditioning tomo ★★★	10:30~11:30 Pilates Ballet minika ★★★	10:30~11:30 Animal Stretch misaki ★★★	10:30~11:30 Basic yuuka ★★★	10:30~11:30 Body Balance yuuka ★★★	10:30~11:30 Hip&Legs ami ★★★
12:00							
13:00		12:30~13:30 Pilates Workout tomo ★★★	12:30~13:30 Basic minika ★★★	12:30~13:30 Back&Arm misaki ★★★	12:30~13:30 Body Balance yuuka ★★★		12:30~13:30 Basic ami ★★★
14:00							
15:00						14:30~15:30 Jump Cardio yuuka ★★★	14:30~15:30 Intermediate ami ★★★
16:00							
17:00						16:30~17:30 Basic yuuka ★★★	16:30~17:30 Body Balance yuuka ★★★
18:00							
19:00		18:30~19:30 Basic yuuka ★★★	18:30~19:30 Back&Arm misaki ★★★	18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★★	18:30~19:30 Intermediate sara ★★★		
20:00			20:00~21:00 Intermediate misaki ★★★		20:00~21:00 Waist sara ★★★		
21:00		20:30~21:30 Body Balance yuuka ★★★		20:30~21:30 Basic yuuka ★★★			

	8 (Mon)	9 (Tue)	10 (Wed)	11 (Thu)	12 (Fri)	13 (Sat)	14 (Sun)
9:00	closed						
10:00							
11:00		10:30~11:30 Intermediate yuuka ★★★	10:30~11:30 Core Flow rina ★★★	10:30~11:30 Animal Stretch misaki ★★★	10:30~11:30 Back&Arm misaki ★★★	10:30~11:30 Basic yuuka ★★★	10:30~11:30 Xmas special lesson minika ★★★
12:00							
13:00		12:30~13:30 Body Balance yuuka ★★★	12:30~13:30 Advance rina ★★★	12:30~13:30 Back&Arm misaki ★★★	12:30~13:30 Intermediate misaki ★★★		
14:00							
15:00						14:30~15:30 Body Balance yuuka ★★★	14:30~15:30 Basic minika ★★★
16:00							
17:00						16:30~17:30 Intermediate yuuka ★★★	16:30~17:30 Pilates Ballet minika ★★★
18:00							
19:00		18:30~19:30 Waist sara ★★★	18:30~19:30 Animal Stretch misaki ★★★	18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★★	18:30~19:30 Jump Cardio yuuka ★★★		
20:00			20:00~21:00 Basic misaki ★★★			20:00~21:00 Back&Arm misaki ★★★	
21:00		20:30~21:30 Core Flow sara ★★★		20:30~21:30 Intermediate 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

Other

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

	15(Mon)	16(Tue)	17(Wed)	18(Thu)	19(Fri)	20(Sat)	21(Sun)
9:00	closed						
10:00							
11:00		10:30～11:30 Body Balance yuuka ★★☆	10:30～11:30 Intermediate yuuka ★★☆	10:30～11:30 Animal Stretch misaki ★★☆	10:30～11:30 Waist sara ★★☆	10:30～11:30 Basic minika ★★☆	10:30～11:30 Jump Cardio yuuka ★★★
12:00							
13:00		12:30～13:30 Basic yuuka ★★☆	12:30～13:30 Body Balance yuuka ★★☆	12:30～13:30 Back&Arm misaki ★★☆	12:30～13:30 Basic sara ★★☆	12:30～13:30 Core Flow minika ★★☆	
14:00				14:30～15:30 Intermediate misaki ★★☆		14:30～15:30 Xmas special lesson minika ★★☆	14:30～15:30 Body Balance yuuka ★★☆
15:00							
16:00						16:15～17:15 Hip & Legs ami ★★☆	16:30～17:30 Intermediate yuuka ★★☆
17:00		17:00～18:00 Animal Stretch misaki ★★☆					
18:00						18:00～19:00 Body Balance ami ★★☆	
19:00		18:30～19:30 Intermediate misaki ★★☆	18:30～19:30 Back&Arm misaki ★★☆	18:30～19:30 Body Balance yuuka ★★☆	18:30～19:30 Animal Stretch misaki ★★☆		
20:00			20:00～21:00 Animal Stretch misaki ★★☆		20:00～21:00 Intermediate misaki ★★☆		
21:00		20:30～21:30 Back&Arm misaki ★★☆		20:30～21:30 Jump Cardio yuuka ★★★			

	22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)
9:00	closed						
10:00							
11:00		10:30～11:30 Pilates Workout tomo ★★★	10:30～11:30 Pilates Ballet ～Xmas ver～ rina ★★☆	10:30～11:30 Basic yuuka ★★☆	10:30～11:30 Waist sara ★★☆	10:30～11:30 Hip & Legs mitsuki ★★☆	10:30～11:30 Body Balance yuuka ★★☆
12:00							
13:00		12:30～13:30 Waist tomo ★★☆	12:30～13:30 Advance rina ★★★	12:30～13:30 Body Balance yuuka ★★☆	12:30～13:30 Basic sara ★★☆	12:30～13:30 Body Balance mitsuki ★★☆	12:30～13:30 Jump Cardio yuuka ★★★
14:00				14:30～15:30 Intermediate yuuka ★★☆		14:30～15:30 Animal Stretch mitsuki ★★☆	14:30～15:30 Basic yuuka ★★☆
15:00							
16:00						16:15～17:15 Basic misaki ★★☆	16:30～17:30 Animal Stretch misaki ★★☆
17:00		17:00～18:00 Intermediate misaki ★★☆					
18:00						18:00～19:00 Back&Arm misaki ★★☆	
19:00		18:30～19:30 Animal Stretch misaki ★★☆	18:30～19:30 Basic yuuka ★★☆	18:30～19:30 Back&Arm misaki ★★☆	18:30～19:30 Animal Stretch misaki ★★☆		
20:00			20:00～21:00 Body Balance yuuka ★★☆		20:00～21:00 Back&Arm misaki ★★☆		
21:00		20:30～21:30 Back&Arm misaki ★★☆		20:30～21:30 Animal Stretch misaki ★★☆			

	29(Mon)	30(Tue)	31(Wed)
9:00	closed	closed	closed
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			

【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。
- *レッスンの満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンの空きが出た場合、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。