

# 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						
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	closed					
16:00						
17:00						
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						
21:00	20:30~21:30 Body Balance yuuka ★★★			20:00~21:00 Intermediate misaki ★★★	20:30~21:30 Basic yuuka ★★★	

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

## 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)		22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)		29(Mon)	30(Tue)	31(Wed)
9:00									9:00								9:00		
10:00									10:00								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 ★★★		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 ★★★			11:00		
12:00									11:00								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 ★★★		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 ★★★			13:00			
14:00									12:00								14:00		
15:00		closed							13:00								15:00	closed	closed
16:00									14:00								16:00		
17:00									15:00								17:00		
18:00									16:00								18:00		
19:00									17:00								19:00		
20:00									18:00								20:00		
21:00									19:00								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・変更是レッスン開始の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しますので、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。
- 病気や交通事故、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。