

# 12月 Pilates Studio excel 安城店 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	10:00～11:00 Waist haruka ★★★	10:00～11:00 Intermediate yuuka ★★★	10:00～11:00 Pilates Workout arisa ★★★	10:00～11:00 Basic misaki ★★★	10:00～11:00 Hip & Legs haruka ★★★	10:00～11:00 Body Balance yuuka ★★★	
11:00							
12:00					12:00～13:00 Jump Cardio haruka ★★★	12:00～13:00 Waist haruka ★★★	
13:00	12:30～13:30 Hip & Legs haruka ★★★	12:30～13:30 Jump Cardio yuuka ★★★	12:30～13:30 Back & Arm arisa ★★★	12:30～13:30 Animal Stretch misaki ★★★			
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:30～19:30 Basic misaki ★★★						
20:00							
21:00	20:30～21:30 Intermediate misaki ★★★	20:30～21:30 Xmas Upper Flow haruka ★★★	20:30～21:30 Hip & Legs haruka ★★★	20:30～21:30 Core Flow T.yuka ★★★			

	8(Mon)	9(Tue)	10(Wed)	11(Thu)	12(Fri)	13(Sat)	14(Sun)	
9:00								
10:00		10:00～11:00 Core Flow T.yuka ★★★	10:00～11:00 Hip & Legs ami ★★★	10:00～11:00 Back & Arm arisa ★★★	10:00～11:00 Body Balance haruka ★★★	10:00～11:00 Xmas Upper Flow haruka ★★★	10:00～11:00 Hip & Legs haruka ★★★	
11:00								
12:00								
13:00		12:30～13:30 Waist T.yuka ★★★	12:30～13:30 Basic ami ★★★	12:30～13:30 Stretch & Conditioning arisa ★★★	12:30～13:30 Hip & Legs haruka ★★★			
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	18:30～19:30 Back & Arm misaki ★★★		19:00～20:00 Body Balance haruka ★★★		18:30～19:30 Xmas Upper Flow haruka ★★★		19:00～20:00 Waist T.yuka ★★★	
20:00								
21:00								

## Total Body Make

脚・お尻・お腹・二の腕・背中と  
5つのパートに分け、

## 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

## Others

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

	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	closed							9:00								9:00				
10:00		10:00~11:00 Intermediate haruka ★★★	10:00~11:00 Waist haruka ★★★	10:00~11:00 Animal Streh haruka ★★★	10:00~11:00 Body Balance arisa ★★★	10:00~11:00 Advance haruka ★★★	10:00~11:00 Back&Arm misaki ★★★	10:00	10:00~11:00 Body Balance T.yuka ★★★	10:00~11:00 Xmas Upper Flow A haruka ★★★	10:00~11:00 Streh&Conditioning arisa ★★★	10:00~11:00 Pilates Ballet sara ★★★	10:00~11:00 Basic yuuka ★★★	10:00~11:00 Intermediate misaki ★★★	10:00					
11:00								11:00								11:00				
12:00								12:00								12:00				
13:00		12:30~13:30 Pilates Workout haruka ★★★	12:30~13:30 Basic haruka ★★★	12:30~13:30 Xmas Upper Flow A haruka ★★★	12:30~13:30 Hip & Legs arisa ★★★	12:30~13:30 Back&Arm T.yuka ★★★	12:30~13:30 Xmas Upper Flow A haruka ★★★	12:30~13:30 Advance arisa ★★★	12:30~13:30 Core Flow sara ★★★	12:00~13:00 Body Balance yuuka ★★★	12:00~13:00 Basic mitsuki ★★★	12:00			12:00					
14:00								13:00								13:00				
15:00								14:00								14:00				
16:00								15:00								15:00				
17:00								16:00								16:00				
18:00								17:00								17:00				
19:00		17:30~18:30 Animal Streh T.yuka ★★★		17:30~18:30 Animal Streh haruka ★★★		18:00~19:00 Basic yuuka ★★★		18:30~19:30 Hip & Legs haruka ★★★		18:30~19:30 Xmas Upper Flow A haruka ★★★		19:00~20:00 Body Balance T.yuka ★★★		19:00~20:00 Basic haruka ★★★		18:00~19:00 Waist haruka ★★★		19:00		
20:00								19:00								19:00				
21:00		18:30~19:30 Back&Arm misaki ★★★		18:30~19:30 Waist T.yuka ★★★		19:00~20:00 Xmas Upper Flow A haruka ★★★		20:00								20:00				
								21:00								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: 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。

●1ヶ月に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が、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で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。