

# 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 Strech misaki ★★☆		
14:00						14:00～15:00 Animal Strech misaki ★★☆	14:00～15:00 Back&Arm haruka ★★☆
15:00							
16:00						16:00～17:00 Basic misaki ★★☆	16:00～17:00 Xmas Upper Flow ㊦ ㊧ haruka ★★★
17:00							
18:00		17:30～18:30 Hip & Legs haruka ★★☆		17:30～18:30 Waist T.yuka ★★☆		18:00～19:00 Intermediate misaki ★★☆	
19:00	18:30～19:30 Basic misaki ★★☆	19:00～20:00 Animal Strech haruka ★★☆	18:30～19:30 Body Balance haruka ★★☆	19:00～20:00 Back&Arm T.yuka ★★☆			
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						12:00～13:00 Waist haruka ★★☆	
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						14:00～15:00 Back&Arm haruka ★★☆	14:00～15:00 Animal Strech haruka ★★☆
15:00	closed						
16:00						16:00～17:00 Intermediate misaki ★★☆	16:00～17:00 Waist haruka ★★☆
17:00			17:30～18:30 Advance haruka ★★★		17:30～18:30 Core Flow T.yuka ★★☆		
18:00		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 ★★☆	18:00～19:00 Animal Strech misaki ★★☆	
19:00							
20:00							
21:00		20:30～21:30 Basic misaki ★★☆	20:30～21:30 Hip & Legs haruka ★★☆	20:30～21:30 Body Balance haruka ★★☆	20:30～21:30 Back&Arm T.yuka ★★☆		

## 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

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

	22(Mon)	23(Tue)	24(Wed)	25(Thu)	26(Fri)	27(Sat)	28(Sun)
9:00	closed						
10:00		10:00～11:00 Body Balance T.yuka ★★☆	10:00～11:00 Xmas Upper Flow👤👤 A haruka ★★☆	10:00～11:00 Strech&Conditioning arisa ★★☆	10:00～11:00 Pilates Ballet sara ★★☆	10:00～11:00 Basic yuuka ★★☆	10:00～11:00 Intermediate misaki ★★☆
11:00							
12:00						12:00～13:00 Body Balance yuuka ★★☆	12:00～13:00 Basic mitsuki ★★☆
13:00		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 ★★☆		
14:00						14:00～15:00 Jump Cardio yuuka ★★★	14:00～15:00 Animal Strech mitsuki ★★☆
15:00							
16:00						16:00～17:00 Intermediate haruka ★★☆	16:00～17:00 Hip&Legs mitsuki ★★☆
17:00			17:30～18:30 Animal Strech T.yuka ★★☆		17:30～18:30 Waist haruka ★★☆		
18:00		18:30～19:30 Hip&Legs haruka ★★☆		18:30～19:30 Xmas Upper Flow👤👤 A haruka ★★☆		18:00～19:00 Waist haruka ★★☆	
19:00			19:00～20:00 Body Balance T.yuka ★★☆		19:00～20:00 Basic haruka ★★☆		
20:00							
21:00		20:30～21:30 Pilates Workout haruka ★★★	20:30～21:30 Core Flow T.yuka ★★★	20:30～21:30 Xmas Upper Flow👤👤 A haruka ★★☆	20:30～21:30 Intermediate haruka ★★★		

	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。