

1月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1(Thu)	2(Fri)	3(Sat)	4(Sun)		5(Mon)	6(Tue)	7(Wed)	8(Thu)	9(Fri)	10(Sat)	11(Sun)		12(Mon)	13(Tue)	14(Wed)	15(Thu)	16(Fri)	17(Sat)	18(Sun)
9:00	closed	closed	closed		9:00	closed							9:00	closed						
10:00					10:00								10:00							
11:00				10:30~11:30 Intermediate misaki ★★☆	11:00		10:30~11:30 Back&Arm misaki ★★☆	10:30~11:30 Pilates Workout tomo ★★★	10:30~11:30 Pilates Ballet minika ★★☆	10:30~11:30 Animal Stretch misaki ★★☆	10:30~11:30 Stretch&Conditioning minika ★★☆	10:30~11:30 Hip&Legs mitsuki ★★☆	11:00		10:30~11:30 New Year Special lesson yuuka ★★☆	10:30~11:30 Body Balance yuuka ★★☆	10:30~11:30 Basic misaki ★★☆	10:30~11:30 Hip&Legs ami ★★☆	10:30~11:30 Intermediate ami ★★☆	10:30~11:30 New Year Special lesson yuuka ★★☆
12:00					12:00								12:00							
13:00					13:00		12:30~13:30 Basic misaki ★★☆	12:30~13:30 Waist tomo ★★☆	12:30~13:30 Stretch&Conditioning minika ★★☆	12:30~13:30 Back&Arm misaki ★★☆	12:30~13:30 Pilates Ballet minika ★★☆	12:30~13:30 Body Balance mitsuki ★★☆	13:00		12:30~13:30 Intermediate yuuka ★★☆	12:30~13:30 Jump Cardio yuuka ★★★	12:30~13:30 Animal Stretch misaki ★★☆	12:30~13:30 Body Balance ami ★★☆	12:30~13:30 Hip&Legs ami ★★☆	12:30~13:30 Basic yuuka ★★☆
14:00					14:00								14:00							
15:00				14:30~15:30 Animal Stretch misaki ★★☆	15:00						14:30~15:30 Basic yuuka ★★☆	14:30~15:30 Back&Arm misaki ★★☆	15:00						14:30~15:30 Animal Stretch mitsuki ★★☆	14:30~15:30 Body Balance yuuka ★★☆
16:00					16:00								16:00							
17:00				16:30~17:30 Back&Arm misaki ★★☆	17:00						16:30~17:30 New Year Special lesson yuuka ★★☆	16:30~17:31 Animal Stretch misaki ★★☆	17:00						16:30~17:30 Body Balance mitsuki ★★☆	16:30~17:30 Back&Arm misaki ★★☆
18:00					18:00		18:30~19:30 Waist sara ★★☆	18:30~19:30 New Year Special lesson yuuka ★★☆	18:30~19:30 Intermediate yuuka ★★☆	18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★☆			18:00		18:30~19:30 Core Flow sara ★★☆	18:30~19:30 Basic misaki ★★☆	18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★☆	18:30~19:30 Back&Arm misaki ★★☆		
19:00					19:00						20:00~21:00 New Year Special lesson yuuka ★★☆		19:00							
20:00					20:00		20:30~21:30 Core Flow sara ★★☆	20:00~21:00 Basic yuuka ★★☆	20:30~21:30 Jump Cardio yuuka ★★★				20:00		20:30~21:30 Waist sara ★★☆	20:00~21:00 Animal Stretch misaki ★★☆	20:30~21:30 New Year Special lesson yuuka ★★☆	20:00~21:00 Intermediate misaki ★★☆		
21:00					21:00								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、
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

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

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						
10:00						
11:00		10:30～11:30 Body Balance yuuka ★★☆	10:30～11:30 Basic ami ★★☆	10:30～11:30 Hip&Legs ami ★★☆	10:30～11:30 Back&Arm misaki ★★☆	10:30～11:30 Intermediate misaki ★★☆
12:00						
13:00		12:30～13:30 New Year Special lesson yuuka ★★☆	12:30～13:30 Hip&Legs ami ★★☆	12:30～13:30 Body Balance ami ★★☆	12:30～13:30 Basic misaki ★★☆	12:30～13:30 Back&Arm misaki ★★☆
14:00						
15:00	closed					14:30～15:30 Animal Stretch misaki ★★☆
16:00						
17:00						16:15～17:15 New Year Special lesson yuuka ★★☆
18:00						18:00～19:00 Body Balance yuuka ★★☆
19:00		18:30～19:30 Animal Stretch misaki ★★☆	18:30～19:30 Back&Arm misaki ★★☆	18:30～19:30 Basic yuuka ★★☆	18:30～19:30 New Year Special lesson yuuka ★★☆	
20:00			20:00～21:00 Intermediate misaki ★★☆		20:00～21:00 Body Balance yuuka ★★☆	
21:00		20:30～21:30 Back&Arm misaki ★★☆		20:30～21:30 New Year Special lesson yuuka ★★☆		

【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。