

1月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	19(Mon)	20(Tue)	21(Wed)	22(Thu)	23(Fri)	24(Sat)	25(Sun)		26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)			
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	9:00								9:00								
Partial Body Make	10:00								10:00								
気になる部分を 集中的に鍛える部位別プログラム	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 ★★★	10:30~11:30 Body Balance yuuka ★★★	10:30~11:30 Basic ami ★★★	10:30~11:30 Hip&Legs ami ★★★	10:30~11:30 Basic misaki ★★★	10:30~11:30 Back&Arm misaki ★★★	10:30~11:30 Intermediate misaki ★★★			
Conditioning	12:00				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 ★★★	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 ★★★
Other	13:00																
ニーズに合わせて 選べるプログラム	14:00		closed														
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	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。