

# 1月 Pilates Studio excel 安城店 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				10:00~11:00 Back&Arm haruka ★★☆	10:00		10:00~11:00 Body Balance T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Basic misaki ★★☆	10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	10:00~11:00 Intermediate haruka ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm misaki ★★☆	10:00~11:00 Advance haruka ★★★	10:00		10:00~11:00 Core Flow T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Back&Arm haruka ★★☆	10:00~11:00 Pilates Workout arisa ★★★	10:00~11:00 Hip & Legs haruka ★★☆	10:00~11:00 Waist haruka ★★☆	10:00~11:00 Basic misaki ★★☆
11:00					11:00								11:00							
12:00				12:00~13:00 Animal Strech haruka ★★☆	12:00						12:00~13:00 Intermediate misaki ★★☆	12:00~13:00 Waist chisato ★★☆	12:00						12:00~13:00 Animal Strech haruka ★★☆	12:00~13:00 Hip & Legs chisato ★★☆
13:00					13:00		12:30~13:30 Back&Arm T.yuka ★★☆	12:30~13:30 Intermediate misaki ★★☆	12:30~13:30 Jump Cardio arisa ★★★	12:30~13:30 Animal Strech haruka ★★☆			13:00		12:30~13:30 Waist T.yuka ★★☆	12:30~13:30 Intermediate haruka ★★☆	12:30~13:30 Basic arisa ★★☆	12:30~13:30 Body Balance haruka ★★☆		
14:00					14:00						14:00~15:00 Basic chisato ★★☆	14:00~15:00 🎊New Year Special Lesson🎊 yuuka ★★☆	14:00						14:00~15:00 Back&Arm misaki ★★☆	14:00~15:00 Stretch&Conditioning minika ★★☆
15:00					15:00								15:00							
16:00				16:00~17:00 Hip & Legs haruka ★★☆	16:00						16:00~17:00 Body Balance haruka ★★☆	16:00~17:00 Basic yuuka ★★☆	16:00						16:00~17:00 Intermediate misaki ★★☆	16:00~17:00 Pilates Ballet minika ★★☆
17:00					17:00			17:30~18:30 Animal Strech T.yuka ★★☆		17:30~18:30 Core Flow T.yuka ★★☆			17:00			17:30~18:30 Waist T.yuka ★★☆		17:30~18:30 Jump Cardio yuuka ★★★		
18:00					18:00		18:30~19:30 Animal Strech haruka ★★☆		18:30~19:30 Hip & Legs haruka ★★☆		18:00~19:00 Hip & Legs haruka ★★☆		18:00		18:30~19:30 Hip & Legs haruka ★★☆		18:30~19:30 Back&Arm haruka ★★☆		18:00~19:00 Body Balance chisato ★★☆	
19:00					19:00			19:00~20:00 Body Balance T.yuka ★★☆		19:00~20:00 Back&Arm T.yuka ★★☆			19:00			19:00~20:00 Core Flow T.yuka ★★☆		19:00~20:00 Basic chisato ★★☆		
20:00					20:00								20:00							
21:00					21:00		20:30~21:30 Advance haruka ★★★	20:30~21:30 Core Flow T.yuka ★★☆	20:30~21:30 Basic haruka ★★☆	20:30~21:30 Waist T.yuka ★★☆			21:00		20:30~21:30 Animal Strech haruka ★★☆	20:30~21:30 Body Balance T.yuka ★★☆	20:30~21:30 Hip & Legs haruka ★★☆	20:30~21:30 🎊New Year Special Lesson🎊 yuuka ★★☆		

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

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  
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		10:00～11:00 Body Balance yuuka ★★☆		10:00～11:00 Advance arisa ★★★	10:00～11:00 Intermediate haruka ★★☆	10:00～11:00 Animal Strech haruka ☆☆☆	10:00～11:00 ★New Year Special Lesson★ yuuka ★★☆
11:00							
12:00						12:00～13:00 Jump Cardio haruka ★★★	12:00～13:00 Body Balance chisato ★★☆
13:00		12:30～13:30 ★New Year Special Lesson★ yuuka ★★☆		12:30～13:30 Stretch&Conditioning arisa ★★☆	12:30～13:30 Hip&Legs haruka ★★★		
14:00						14:00～15:00 Intermediate misaki ★★☆	14:00～15:00 Basic ami ★★☆
15:00	closed		closed				
16:00						16:00～17:00 Back&Arm misaki ★★☆	16:00～17:00 Hip&Legs ami ★★★
17:00					17:30～18:30 Waist T.yuka ★★★		
18:00				18:30～19:30 Pilates Workout haruka ★★★		18:00～19:00 Basic chisato ★★☆	
19:00		18:30～19:30 Animal Strech haruka ★★☆			19:00～20:00 Core Flow T.yuka ★★★		
20:00							
21:00		20:30～21:30 Body Balance haruka ★★★		20:30～21:30 Intermediate haruka ★★☆	20:30～21:30 Animal Strech T.yuka ☆☆☆		

	26(Mon)	27(Tue)	28(Wed)	29(Thu)	30(Fri)	31(Sat)
9:00						
10:00		10:00～11:00 Basic arisa ★★☆	10:00～11:00 Core Flow sara ★★★	10:00～11:00 Hip&Legs arisa ★★☆	10:00～11:00 Body Balance mitsuki ★★★	10:00～11:00 Pilates Ballet minika ★★★
11:00						
12:00						12:00～13:00 Stretch&Conditioning minika ★★☆
13:00		12:30～13:30 Back&Arm arisa ★★★	12:30～13:30 Waist sara ★★★	12:30～13:30 Pilates Workout arisa ★★★	12:30～13:30 Intermediate mitsuki ★★★	
14:00						14:00～15:00 Waist chisato ★★★
15:00	closed					
16:00						16:00～17:00 Animal Strech haruka ★★★
17:00			17:30～18:30 Intermediate haruka ★★★		17:30～18:30 Animal Strech T.yuka ★★★	
18:00		18:30～19:30 Animal Strech haruka ★★★		18:30～19:30 Back&Arm haruka ★★★		18:00～19:00 Intermediate haruka ★★★
19:00			19:00～20:00 Hip&Legs haruka ★★★		19:00～20:00 Waist T.yuka ★★★	
20:00						
21:00		20:30～21:30 Jump Cardio haruka ★★★	20:30～21:30 Basic chisato ★★☆	20:30～21:30 Waist haruka ★★★	20:30～21:30 Body Balance T.yuka ★★★	

【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。