

2月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1(Sun)	2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)
9:00								
10:00								
11:00	10:30~11:30 Body Balance yuuka ★★★★★							
12:00								
13:00	12:30~13:30 Intermediate yuuka ★★★★★							
14:00								
15:00	14:30~15:30 Release&Reset mitsuki ★★★★★							
16:00								
17:00	16:30~17:30 Hip&Legs mitsuki ★★★★★							
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								

	9(Mon)	10(Tue)	11(Wed)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(Sun)
9:00							
10:00							
11:00	10:30~11:30 Stretch&Conditioning minika ★★★★★	10:30~11:30 Basic yuuka ★★★★★	10:30~11:30 Core Flow sara ★★★★★	10:30~11:30 Waist misaki ★★★★★	10:30~11:30 Body Balance ami ★★★★★	10:30~11:30 Animal Stretch misaki ★★★★★	
12:00							
13:00	12:30~13:30 Intermediate yuuka ★★★★★	12:30~13:30 Jump Cardio yuuka ★★★★★	12:30~13:30 Waist sara ★★★★★	12:30~13:30 Animal Stretch misaki ★★★★★	12:30~13:30 Hip&Legs ami ★★★★★	12:30~13:30 Back&Arm misaki ★★★★★	
14:00							
15:00	14:30~15:30 Body Balance yuuka ★★★★★						
16:00							
17:00	16:30~17:30 Waist misaki ★★★★★						
18:00							
19:00							
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、
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

	16(Mon)	17(Tue)	18(Wed)	19(Thu)	20(Fri)	21(Sat)	22(Sun)
9:00							
10:00							
11:00			10:30~11:30 Release&Reset mitsuki ★★★★★	10:30~11:30 Hip & Legs ami ★★★★★	10:30~11:30 Body Balance yuuka ★★★★★	10:30~11:30 Balance Disc yuuka ★★★★★	10:30~11:30 Intermediate misaki ★★★★★
12:00							
13:00			12:30~13:30 Hip & Legs mitsuki ★★★★★	12:30~13:30 Body Balance ami ★★★★★	12:30~13:30 Balance Disc yuuka ★★★★★	12:30~13:30 Basic yuuka ★★★★★	12:30~13:30 Waist misaki ★★★★★
14:00							
15:00						14:30~15:30 Jump Cardio yuuka ★★★★★	14:30~15:30 Back&Arm misaki ★★★★★
16:00						16:15~17:15 Waist misaki ★★★★★	16:30~17:30 Body Balance yuuka ★★★★★
17:00						18:00~19:00 Back&Arm misaki ★★★★★	
18:00			18:30~19:30 Intermediate yuuka ★★★★★	18:30~19:30 Jump Cardio yuuka ★★★★★	18:30~19:30 Animal Stretch misaki ★★★★★		
19:00							
20:00			20:00~21:00 Body Balance yuuka ★★★★★		20:00~21:00 Waist misaki ★★★★★		
21:00						18:30~19:30 Basic yuuka ★★★★★	

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)
9:00						
10:00						
11:00		10:30~11:30 Basic yuuka ★★★★★	12:30~13:30 Pilates Workout tomo ★★★★★	10:30~11:30 Balance Disc sara ★★★★★	10:30~11:30 Animal Stretch misaki ★★★★★	10:30~11:30 Body Balance yuuka ★★★★★
12:00						
13:00		12:30~13:30 Jump Cardio yuuka ★★★★★	12:30~13:30 Hip & Legs tomo ★★★★★	12:30~13:30 Core Flow sara ★★★★★	12:30~13:30 Intermediate misaki ★★★★★	12:30~13:30 Balance Disc yuuka ★★★★★
14:00						
15:00						14:30~15:30 Basic misaki ★★★★★
16:00						16:15~17:15 Waist misaki ★★★★★
17:00						
18:00		18:30~19:30 Waist misaki ★★★★★	18:30~19:30 Back&Arm misaki ★★★★★	18:30~19:30 Basic yuuka ★★★★★	18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★★★★	18:00~19:00 Animal Stretch misaki ★★★★★
19:00						
20:00					20:00~21:00 Intermediate misaki ★★★★★	20:00~21:00 Jump Cardio yuuka ★★★★★
21:00					20:30~21:30 Back&Arm misaki ★★★★★	20:30~21:30 Balance Disc 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。
- 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りますので、ご注意ください。
- 1ヵ月間に3回の無断キャンセルがあった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますのでご了承ください。
- 朝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。
- スタジオ内での大きなお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。