

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

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	closed	closed					
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							
17:00						16:15～17:15 Waist misaki ★★★★☆	16:30～17:30 Body Balance yuuka ★★★★☆
18:00						18:00～19:00 Back&Arm misaki ★★★★☆	
19:00			18:30～19:30 Intermediate yuuka ★★★★☆	18:30～19:30 Jump Cardio yuuka ★★★★☆	18:30～19:30 Animal Stretch misaki ★★☆☆☆		
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	closed					
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						
17:00						16:15～17:15 Waist misaki ★★★★☆
18:00						18:00～19:00 Animal Stretch misaki ★★☆☆☆
19:00		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 ★★★★☆	
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](http://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、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。