

2月 Pilates Studio excel 安城店 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		9:00						
10:00	10:00~11:00 Back&Arm misaki ★★★★★	10:00~11:00 Pilates Workout arisa ★★★★★	10:00~11:00 Basic chisato ★	10:00~11:00 Hip & Legs haruka ★★★★★	10:00~11:00 Back&Arm haruka ★★★★★	10:00~11:00 Animal Streh haruka ★★	10:00~11:00 Hip & Legs ami ★★★★★	
11:00								
12:00	12:00~13:00 Waist chisato ★★★★★							
13:00								
14:00	14:00~15:00 Animal Streh misaki ★★							
15:00								
16:00	16:00~17:00 Waist misaki ★★★★★							
17:00								
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		10:00~11:00 Animal Streh haruka ★★	10:00~11:00 Back&Arm misaki ★★★★★	10:00~11:00 Body Balance yuuka ★★★	10:00~11:00 Intermediate haruka ★★★	10:00~11:00 Jump Cardio haruka ★★★★★	10:00~11:00 Intermediate chisato ★★★
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
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	10:00~11:00 Back&Arm misaki ★★★★★	10:00~11:00 Strech&Conditioning arisa ★	10:00~11:00 Intermediate chisato ★★★★	10:00~11:00 Hip &Legs chisato ★★★★★	10:00~11:00 Release&Reset mitsuki ★	10:00~11:00 Balance Disc yuuka ★★★☆	
11:00							
12:00							
13:00	12:30~13:30 Basic misaki ★	12:30~13:30 Body Balance arisa ★★★★	12:30~13:30 Waist chisato ★★★★★	12:30~13:30 Release&Reset chisato ★	12:00~13:00 Hip &Legs mitsuki ★★★★★	12:00~13:00 Body Balance haruka ★★★★	
14:00							
15:00		closed					
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)
9:00						
10:00		10:00~11:00 Core Flow T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 Release&Reset chisato ★	10:00~11:00 Jump Cardio arisa ★★★★★	10:00~11:00 Basic chisato ★	10:00~11:00 Waist chisato ★★★★★
11:00						
12:00						
13:00		12:30~13:30 Back&Arm T.yuka ★★★★★	12:30~13:30 Body Balance chisato ★★★★	12:30~13:30 Hip &Legs arisa ★★★★★	12:30~13:30 Waist chisato ★★★★★	12:00~13:00 Back&Shoulder haruka ★★
14:00						
15:00		closed				
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を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ヶ月に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しますので、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つた場合
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。