

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(Mon)	10(Tue)	11(Wed)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(Sun)	Total Body Make
9:00										9:00								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
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 Strech haruka ★★	10:00～11:00 Hip &Legs ami ★★★★	10:00	10:00～11:00 Animal Strech 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 ★★★	Partial Body Make	
11:00										11:00								気になる部分を 集中的に鍛える部位別プログラム
12:00	12:00～13:00 Waist chisato ★★★★			12:30～13:30 Strech&Conditioning arisa ★	12:30～13:30 Back&Arm haruka ★★★★	12:30～13:30 Intermediate haruka ★★★	12:30～13:30 Body Balance chisato ★★★	12:00～13:00 Advance haruka ★★★★★	12:00～13:00 Basic ami ★	12:00		12:00～13:00 Intermediate chisato ★★★			12:00～13:00 Intermediate haruka ★★★	12:00～13:00 Waist chisato ★★★★	Conditioning	
13:00										13:00		12:30～13:30 Hip &Legs haruka ★★★★		12:30～13:30 Jump Cardio yuuka ★★★★★	12:30～13:30 Animal Strech haruka ★★			骨格を鍛えながら 調整するプログラム
14:00	14:00～15:00 Animal Strech misaki ★★							14:00～15:00 Basic chisato ★	14:00～15:00 Intermediate chisato ★★★	14:00		14:00～15:00 Basic sara ★			14:00～15:00 Animal Strech haruka ★★	14:00～15:00 Hip &Legs mitsuki ★★★★	Other	
15:00										15:00								ニーズに合わせて 選べるプログラム
16:00	16:00～17:00 Waist misaki ★★★★							16:00～17:00 Waist haruka ★★★★	16:00～17:00 Body Balance chisato ★★★★	16:00		16:00～17:00 Balance Disc sara ★★			16:00～17:00 Hip &Legs chisato ★★★★	16:00～17:00 Release&Reset mitsuki ★	★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	
17:00										17:00					17:30～18:30 Core Flow T.yuka ★★★★			
18:00				17:30～18:30 Animal Strech T.yuka ★★			17:30～18:30 Back&Arm T.yuka ★★★★	18:00～19:00 Hip &Legs chisato ★★★★		18:00		18:30～19:30 Basic chisato ★		18:30～19:30 Side Body haruka ★★	19:00～20:00 Waist T.yuka ★★★★	18:00～19:00 Basic chisato ★		
19:00				18:30～19:30 Intermediate haruka ★★★	19:00～20:00 Waist T.yuka ★★★★	18:30～19:30 Body Balance T.yuka ★★★★	19:00～20:00 Animal Strech T.yuka ★★☆			19:00								
20:00										20:00								
21:00				20:30～21:30 Body Balance haruka ★★★	20:30～21:30 Back&Arm T.yuka ★★★★	20:30～21:30 Waist T.yuka ★★★★	20:30～21:30 Core Flow T.yuka ★★★★			21:00	20:30～21:30 Hip &Legs chisato ★★★★		20:30～21:30 Advance haruka ★★★★★	20:30～21:30 Body Balance T.yuka ★★★				

	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 Stretch&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						12:00～13:00 Hip & Legs mitsuki ★★★★	12:00～13:00 Body Balance haruka ★★★
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 ★		
14:00						14:00～15:00 Basic chisato ★	14:00～15:00 Back&Shoulder haruka ★★
15:00	closed						
16:00						16:00～17:00 Lower Body haruka ★★	16:00～17:00 Animal Strech haruka ★★
17:00			17:30～18:30 Body Balance chisato ★★★		17:30～18:30 Waist T.yuka ★★★★		
18:00		18:30～19:30 Balance Disc haruka ★★		18:30～19:30 Animal Strech haruka ★★		18:00～19:00 Back&Arm haruka ★★★★	
19:00			19:00～20:00 Jump Cardio haruka ★★★★★		19:00～20:00 Core Flow T.yuka ★★★★		
20:00							
21:00		20:30～21:30 Hip & Legs haruka ★★★★	20:30～21:30 Intermediate haruka ★★★	20:30～21:30 Side Body haruka ★★	20:30～21:30 Back&Arm T.yuka ★★★★		

	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						12:00～13:00 Back&Shoulder haruka ★★
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 ★★★★	
14:00						14:00～15:00 Basic chisato ★
15:00	closed					
16:00						16:00～17:00 Hip & Legs haruka ★★★★
17:00			17:30～18:30 Lower Body haruka ★★		17:30～18:30 Body Balance T.yuka ★★★	
18:00		18:30～19:30 Advance haruka ★★★★★		18:30～19:30 Basic haruka ★		18:00～19:00 Intermediate haruka ★★★
19:00			19:00～20:00 Intermediate haruka ★★★		19:00～20:00 Back&Arm T.yuka ★★★★	
20:00						
21:00		20:30～21:30 Animal Strech haruka ★★	20:30～21:30 Balance Disc haruka ★★	20:30～21:30 Pilates Workout haruka ★★★★★	20:30～21:30 Core Flow 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。
- *レッスンは満席の場合、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か月に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にお問い合わせ致します。

【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。
- レッスンの途中退回は基本できません。
- 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。