

4月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1(Wed)	2(Thu)	3(Fri)	4(Sat)	5(Sun)
9:00					
10:00					
11:00			10:30~11:30 Hip&Legs yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Balance Disc yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Basic maho ★★☆☆☆
12:00					
13:00	12:30~13:30 Intermediate akari ★★★★☆	12:30~13:30 Basic maho ★★☆☆☆	12:30~13:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Jump Cardio yuuka ★★★★★	12:30~13:30 Basic maho ★★☆☆☆
14:00					
15:00				14:30~15:30 Body Balance ami ★★★★☆	14:30~15:30 Balance Disc yuuka ★★☆☆☆
16:00					
17:00				16:30~17:30 Hip&Legs ami ★★★★☆	16:30~17:30 Body Balance yuuka ★★★★☆
18:00					
19:00	18:30~19:30 Basic akari ★★☆☆☆	18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	18:30~19:30 Basic maho ★★☆☆☆		
20:00	20:00~21:00 Intermediate akari ★★★★☆		20:00~21:00 Basic maho ★★☆☆☆		
21:00		20:30~21:30 Lower Body yuuka ★★☆☆☆			

	6(Mon)	7(Tue)	8(Wed)	9(Thu)	10(Fri)	11(Sat)	12(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Lower Body yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Basic maho ★★☆☆☆		10:30~11:30 Core Flow T.yuka ★★★★☆	10:30~11:30 Stretch&Conditioning rina ★★☆☆☆	10:30~11:30 Release&Reset akari ★★☆☆☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Balance Disc yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Basic maho ★★☆☆☆	12:30~13:30 Hip&Legs yuuka ★★★★★	12:30~13:30 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	12:30~13:30 Pilates Ballet rina ★★★★☆	
14:00							
15:00						14:30~15:30 Advance rina ★★★★★	14:30~15:30 Basic maho ★★☆☆☆
16:00							
17:00						16:15~17:15 Body Balance ami ★★★★☆	16:30~17:30 Basic maho ★★☆☆☆
18:00							18:00~19:00 Hip&Legs ami ★★★★☆
19:00		18:30~19:30 Intermediate akari ★★★★☆	18:30~19:30 Waist T.yuka ★★★★☆	18:30~19:30 Balance Disc yuuka ★★☆☆☆	18:30~19:30 Animal Stretch yuuka ★★★★☆		
20:00			20:00~21:00 Core Flow T.yuka ★★★★☆		20:00~21:00 Hip&Legs yuuka ★★★★☆		
21:00		20:30~21:30 Release&Reset akari ★★☆☆☆		20:30~21:30 Jump Cardio 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

	13(Mon)	14(Tue)	15(Wed)	16(Thu)	17(Fri)	18(Sat)	19(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Animal Stretch yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Pilates Workout tomo ★★★★★	10:30~11:30 Basic maho ☆☆☆☆☆	10:30~11:30 Waist maho ★★★★☆	10:30~11:30 Pilates Ballet rina ★★★★☆	10:30~11:30 Intermediate akari ★★★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Lower Body yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Stretch&Conditioning tomo ★★★★☆	12:30~13:30 Waist maho ★★★★★	12:30~13:30 Basic maho ☆☆☆☆☆		12:30~13:30 Release&Reset akari ☆☆☆☆☆
14:00							
15:00	closed					14:30~15:30 Waist maho ★★★★☆	14:30~15:30 Basic akari ☆☆☆☆☆
16:00							
17:00						16:30~17:30 Basic maho ★★★★☆	16:30~17:30 Waist maho ★★★★☆
18:00							
19:00		18:30~19:30 Release&Reset akari ★★★★☆	18:30~19:30 Basic akari ☆☆☆☆☆	18:30~19:30 Hip & Legs yuuka ★★★★★	18:30~19:30 Back&Shoulder yuuka ★★★★☆		
20:00			20:00~21:00 Release&Reset akari ☆☆☆☆☆		20:00~21:00 Balance Disc yuuka ★★★★☆		
21:00		20:30~21:30 Intermediate akari ★★★★☆		20:30~21:30 Body Balance yuuka ★★★★☆			

	20(Mon)	21(Tue)	22(Wed)	23(Thu)	24(Fri)	25(Sat)	26(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Stretch&Conditioning tomo ★★★★☆	10:30~11:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Back&Shoulder yuuka ★★★★☆		10:30~11:30 Stretch&Conditioning rina ★★★★☆	10:30~11:30 Hip & Legs yuuka ★★★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Back&Arm tomo ★★★★☆	12:30~13:30 Jump Cardio yuuka ★★★★★	12:30~13:30 Animal Stretch yuuka ☆☆☆☆☆	12:30~13:30 Basic maho ☆☆☆☆☆	12:30~13:30 Advance rina ★★★★★	12:30~13:30 Balance Disc yuuka ★★★★☆
14:00							
15:00	closed					14:30~15:30 Pilates Ballet rina ★★★★☆	14:30~15:30 Waist natsumi ★★★★☆
16:00							
17:00						16:30~17:30 Lower Body yuuka ★★★★☆	16:30~17:30 Basic natsumi ★★★★☆
18:00							
19:00		18:30~19:30 Waist maho ★★★★☆	18:30~19:30 Basic maho ☆☆☆☆☆	18:30~19:30 Core Flow T.yuka ★★★★★	18:30~19:30 Waist maho ★★★★☆		
20:00			20:00~21:00 Waist maho ★★★★☆		20:00~21:00 Basic maho ☆☆☆☆☆		
21:00		20:30~21:30 Basic maho ★★★★☆		20:30~21:30 Back&Arm T.yuka ★★★★☆			

	27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)
9:00				
10:00				
11:00		10:30~11:30 Back&Arm tomo ★★★★☆	10:30~11:30 Basic maho ☆☆☆☆☆	10:30~11:30 Waist maho ★★★★☆
12:00				
13:00	mitsuki	12:30~13:30 Pilates Workout tomo ★★★★★	12:30~13:30 Waist maho ★★★★★	12:30~13:30 Basic maho ☆☆☆☆☆
14:00				
15:00	closed		14:30~15:30 Basic maho ☆☆☆☆☆	
16:00				
17:00			16:30~17:30 Release&Reset akari ★★★★☆	
18:00				
19:00		18:30~19:30 Basic maho ☆☆☆☆☆		18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★★★☆
20:00				
21:00		20:30~21:30 Waist maho ★★★★☆		20:30~21:30 Animal Stretch 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にお願致します。

【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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 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。