

12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)
9:00															
10:00	10:00~11:00 Basic miyu ☆☆☆		10:00~11:00 Basic miyu ☆☆☆	10:00~11:00 Intermediate haruka ☆☆☆	10:00~11:00 Stretch&Conditioning arisa ☆☆☆	10:00~11:00 Basic haruka ☆☆☆	10:00~11:00 Intermediate manami ☆☆☆	10:00~11:00 Basic haruka ☆☆☆		10:00~11:00 Body Balance T.yuka ☆☆☆	10:00~11:00 Hip & Legs arisa ☆☆☆	10:00~11:00 Stretch&Conditioning rina ☆☆☆	10:00~11:00 Waist rina ☆☆☆	10:00~11:00 Basic haruka ☆☆☆	10:00~11:00 Intermediate miyu ☆☆☆
11:00															
12:00	12:00~13:00 Basic haruka ☆☆☆						12:00~13:00 Animal Stretch manami ☆☆☆	12:00~13:00 Intermediate haruka ☆☆☆						12:00~13:00 Intermediate haruka ☆☆☆	12:00~13:00 Basic miyu ☆☆☆
13:00			12:30~13:30 Intermediate miyu ☆☆☆	12:30~13:30 Basic haruka ☆☆☆	12:30~13:30 Hip & Legs arisa ☆☆☆	12:30~13:30 Intermediate haruka ☆☆☆				12:30~13:30 Waist T.yuka ☆☆☆	12:30~13:30 Body Balance arisa ☆☆☆	12:30~13:30 Back & Arm rina ☆☆☆	12:30~13:30 Body Balance rina ☆☆☆		
14:00	14:00~15:00 Basic miyu ☆☆☆						14:00~15:00 Basic miyu ☆☆☆	14:00~15:00 Intermediate miyu ☆☆☆						14:00~15:00 Intermediate miyu ☆☆☆	14:00~15:00 Basic haruka ☆☆☆
15:00		closed							closed						
16:00	16:00~17:00 Basic haruka ☆☆☆						16:00~17:00 Intermediate miyu ☆☆☆	16:00~17:00 Basic miyu ☆☆☆						16:00~17:00 Basic miyu ☆☆☆	16:00~17:00 Intermediate haruka ☆☆☆
17:00															
18:00															
19:00			18:30~19:30 Back & Arm rina ☆☆☆	18:30~19:30 Animal Stretch T.yuka ☆☆☆	18:30~19:30 Intermediate haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Basic miyu ☆☆☆				18:30~19:30 Basic miyu ☆☆☆	18:30~19:30 Intermediate haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Basic haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Back & Arm T.yuka ☆☆☆		
20:00															
21:00			20:30~21:30 Stretch&Conditioning rina ☆☆☆	20:30~21:30 Body Balance T.yuka ☆☆☆	20:30~21:30 Basic haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Intermediate miyu ☆☆☆				20:30~21:30 Intermediate miyu ☆☆☆	20:30~21:30 Basic haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Intermediate haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Animal Stretch T.yuka ☆☆☆		

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 Intermediate miyu ★★★	10:00~11:00 Basic haruka ★★★	10:00~11:00 Intermediate haruka ★★★	10:00~11:00 Stretch & Conditioning arisa ★★★	10:00~11:00 Animal Stretch manami ★★★	10:00~11:00 Back & Arm rina ★★★
11:00							
12:00						12:00~13:00 Waist manami ★★★	12:00~13:00 Stretch & Conditioning rina ★★★
13:00		12:30~13:30 Basic miyu ★★★	12:30~13:30 Intermediate haruka ★★★	12:30~13:30 Basic haruka ★★★	12:30~13:30 Hip & Legs arisa ★★★		
14:00						14:00~15:00 Basic haruka ★★★	14:00~15:00 Intermediate miyu ★★★
15:00	closed						
16:00						16:00~17:00 Intermediate haruka ★★★	16:00~17:00 Basic miyu ★★★
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Waist manami ★★★	18:30~19:30 Basic miyu ★★★	18:30~19:30 Intermediate miyu ★★★	18:30~19:30 Intermediate haruka ★★★		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Hip & Legs manami ★★★	20:30~21:30 Intermediate miyu ★★★	20:30~21:30 Basic miyu ★★★	20:30~21:30 Basic haruka ★★★		

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Stretch & Conditioning rina ★★★	10:00~11:00 Hip & Legs arisa ★★★	10:00~11:00 Basic miyu ★★★	10:00~11:00 Body Balance arisa ★★★	10:00~11:00 Basic miyu ★★★	
11:00							
12:00						12:00~13:00 Intermediate haruka ★★★	
13:00		12:30~13:30 Waist rina ★★★	12:30~13:30 Stretch & Conditioning arisa ★★★	12:30~13:30 Intermediate miyu ★★★	12:30~13:30 Animal Stretch arisa ★★★		
14:00						14:00~15:00 Basic miyu ★★★	
15:00	closed						closed
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Basic miyu ★★★	18:30~19:30 Intermediate miyu ★★★	18:30~19:30 Intermediate haruka ★★★	18:30~19:30 Basic haruka ★★★		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Intermediate miyu ★★★	20:30~21:30 Basic miyu ★★★	20:30~21:30 Basic haruka ★★★	20:30~21:30 Intermediate haruka ★★★		

	30(Mon)	31(Tue)
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00	closed	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
- *レッスンは3件まで可能です。
- *レッスンの満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンの空きが出た場合、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。
- 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。