

	13(Mon)	14(Tue)	15(Wed)	16(Thu)	17(Fri)	18(Sat)	19(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Body Balance kyoka ★★☆	10:30~11:30 Core Flow rina ★★☆	10:30~11:30 Advance rina ★★★	10:30~11:30 Stretch&Conditioning tomo ☆☆☆	10:30~11:30 Back&Arm manami ★★☆	10:30~11:30 Basic ai ☆☆☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Hip&Legs kyoka ★★☆	12:30~13:30 Stretch&Conditioning rina ☆☆☆	10:30~11:30 Pilates Ballet rina ★★★	12:30~13:30 Back&Arm tomo ★★☆	12:30~13:30 Advance manami ★★★	12:30~13:30 Waist ai ★★☆
14:00							
15:00	closed					14:30~15:30 Waist ai ★★☆	14:30~15:30 Animal Strech kyoka ☆☆☆
16:00							
17:00						16:30~17:30 Intermediate ai ★★☆	16:30~17:30 Hip&Legs kyoka ★★☆
18:00							
19:00	18:30~19:30 Intermediate mivu ★★☆	18:30~19:30 Basic mivu ☆☆☆	18:30~19:30 Jump Cardio kyoka ★★★	18:30~19:30 Body Balance ai ★★☆			
20:00		20:00~21:00 Intermediate mivu ★★☆			20:00~21:00 Waist ai ★★☆		
21:00			20:30~21:30 Body Balance kyoka ★★☆				

	20(Mon)	21(Tue)	22(Wed)	23(Thu)	24(Fri)	25(Sat)	26(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Waist ai ★★☆	10:30~11:30 Intermediate ai ★★☆	10:30~11:30 Animal Strech kyoka ☆☆☆	10:30~11:30 Pilates Workout tomo ★★★	10:30~11:30 Advance rina ★★★	10:30~11:30 Waist ai ★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Basic ai ☆☆☆	12:30~13:30 Hip&Legs ai ★★☆	12:30~13:30 Body Balance kyoka ★★☆	12:30~13:30 Stretch&Conditioning tomo ☆☆☆	12:30~13:30 Pilates Ballet rina ★★★	12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆
14:00							
15:00	closed					14:30~15:30 Basic ai ★★☆	14:30~15:30 Back&Arm rina ★★☆
16:00							
17:00						16:30~17:30 Hip&Legs ai ★★☆	16:30~17:30 Core Flow rina ★★☆
18:00							
19:00		18:30~19:30 Hip&Legs kyoka ★★☆	18:30~19:30 Body Balance kyoka ★★☆	18:30~19:30 Waist ai ★★☆	18:30~19:30 Core Flow rina ★★☆		
20:00			20:00~21:00 Jump Cardio kyoka ★★★		20:00~21:00 Back&Arm rina ★★☆		
21:00		20:30~21:30 Animal Strech kyoka ☆☆☆		20:30~21:30 Intermediate ai ☆☆☆			

	27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	31(Fri)
9:00					
10:00					
11:00		10:30~11:30 Pilates Ballet rina ★★☆	10:30~11:30 Basic miyu ☆☆☆	10:30~11:30 Stretch&Conditioning rina ☆☆☆	10:30~11:30 Hip&Legs ai ★★☆
12:00					
13:00		12:30~13:30 Back&Arm rina ★★☆	12:30~13:30 Intermediate miyu ★★☆	12:30~13:30 Core Flow rina ★★☆	12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆
14:00					
15:00	closed				
16:00					
17:00					
18:00					
19:00		18:30~19:30 Intermediate ai ★★☆	18:30~19:30 Animal Strech kyoka ☆☆☆	18:30~19:30 Hip&Legs ai ★★☆	18:30~19:30 Back&Arm rina ★★☆
20:00			20:00~21:00 Hip&Legs kyoka ★★☆		20:00~21:00 Advance rina ★★★
21:00		20:30~21:30 Waist ai ★★☆		20:30~21:30 Body Balance ai ★★☆	

【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: 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。