

# 1月 Pilates Studio excel 安城店 月間スケジュール

	1(Wed)	2(Thu)	3(Fri)	4(Sat)	5(Sun)	6(Mon)	7(Tue)	8(Wed)	9(Thu)	10(Fri)	11(Sat)	12(Sun)
9:00												
10:00					10:00~11:00 Basic miyu ★★★		10:00~11:00 Animal Strech T.yuka ★★★	10:00~11:00 Hip & Legs arisa ★★★	10:00~11:00 Strech&Conditioning arisa ★★★	10:00~11:00 Intermediate miyu ★★★	10:00~11:00 Basic miyu ★★★	10:00~11:00 Strech&Conditioning rina ★★★
11:00												
12:00					12:00~13:00 Intermediate miyu ★★★						12:00~13:00 Intermediate miyu ★★★	12:00~13:00 Waist rina ★★★
13:00							12:30~13:30 Waist T.yuka ★★★	12:30~13:30 Strech&Conditioning arisa ★★★	12:30~13:30 Back&Arm arisa ★★★	12:30~13:30 Basic miyu ★★★		
14:00					14:00~15:00 Basic haruka ★★★						14:00~15:00 Basic haruka ★★★	14:00~15:00 Intermediate miyu ★★★
15:00	closed	closed	closed	closed		closed						
16:00					16:00~17:00 Intermediate haruka ★★★						16:00~17:00 Intermediate haruka ★★★	16:00~17:00 Basic miyu ★★★
17:00												
18:00												
19:00							18:30~19:30 Basic haruka ★★★	18:30~19:30 Intermediate haruka ★★★	18:30~19:30 Basic haruka ★★★	18:30~19:30 Intermediate haruka ★★★		
20:00												
21:00							20:30~21:30 Intermediate haruka ★★★	20:30~21:30 Basic haruka ★★★	20:30~21:30 Intermediate haruka ★★★	20:30~21:30 Basic haruka ★★★		

**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

	13(Mon)	14(Tue)	15(Wed)	16(Thu)	17(Fri)	18(Sat)	19(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Body Balance rina ★★☆	10:00~11:00 Animal Strech manami ☆☆☆	10:00~11:00 Intermediate haruka ★★☆	10:00~11:00 Strech&Conditioning rina ☆☆☆	10:00~11:00 Intermediate haruka ★★☆	10:00~11:00 Waist rina ★★☆
11:00							
12:00						12:00~13:00 Basic haruka ☆☆☆	12:00~13:00 Basic haruka ☆☆☆
13:00		12:30~13:30 Back&Arm rina ★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs manami ★★☆	12:30~13:30 Basic haruka ☆☆☆	12:30~13:30 Back&Arm rina ★★☆		
14:00						14:00~15:00 Basic miyu ☆☆☆	14:00~15:00 Intermediate haruka ★★☆
15:00	closed						
16:00						16:00~17:00 Intermediate miyu ★★☆	16:00~17:00 Intermediate haruka ★★☆
17:00							
18:00							
19:00		18:30~19:30 Intermediate haruka ★★☆	18:30~19:30 Basic haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Intermediate miyu ★★☆	18:30~19:30 Basic miyu ☆☆☆		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Basic haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Intermediate haruka ★★☆	20:30~21:30 Basic miyu ☆☆☆	20:30~21:30 Intermediate miyu ★★☆		

	20(Mon)	21(Tue)	22(Wed)	23(Thu)	24(Fri)	25(Sat)	26(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Basic miyu ☆☆☆	10:00~11:00 Strech&Conditioning rina ☆☆☆	10:00~11:00 Animal Strech arisa ☆☆☆	10:00~11:00 Basic miyu ☆☆☆	10:00~11:00 Waist manami ★★☆
11:00							
12:00						12:00~13:00 Intermediate miyu ★★☆	12:00~13:00 Hip & Legs manami ★★☆
13:00		12:30~13:30 Waist T.yuka ★★☆	12:30~13:30 Intermediate miyu ★★☆	12:30~13:30 Back&Arm rina ★★☆	12:30~13:30 Body Balance 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 Basic miyu ★★☆	18:30~19:30 Intermediate haruka ★★☆	18:30~19:30 Basic haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Intermediate miyu ★★☆		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Intermediate miyu ★★☆	20:30~21:30 Basic haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Intermediate haruka ★★☆	20:30~21:30 Basic miyu ☆☆☆		

	27(Mon)	28(Tue)	29(Wed)	30(Thu)	31(Fri)
9:00					
10:00		10:00~11:00 Back&Arm T.yuka ★★☆	10:00~11:00 Hip & Legs arisa ★★☆	10:00~11:00 Body Balance arisa ★★☆	10:00~11:00 Basic miyu ☆☆☆
11:00					
12:00					
13:00		12:30~13:30 Body Balance T.yuka ★★☆	12:30~13:30 Animal Strech arisa ☆☆☆	12:30~13:30 Hip & Legs arisa ★★☆	12:30~13:30 Intermediate miyu ★★☆
14:00					
15:00	closed				
16:00					
17:00					
18:00		18:30~19:30 Intermediate haruka ★★☆	18:30~19:30 Basic haruka ☆☆☆	18:30~19:30 Intermediate miyu ★★☆	18:30~19:30 Animal Strech manami ☆☆☆
19:00					
20:00					
21:00		20:30~21:30 Basic haruka ☆☆☆	20:30~21:30 Intermediate haruka ★★☆	20:30~21:30 Basic miyu ☆☆☆	20:30~21:30 Waist manami ★★☆

【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: 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。