

# 2月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1(Sat)	2(Sun)
9:00		
10:00		
11:00	10:30~11:30 Waist ai ★★☆	10:30~11:30 Intermediate miyu ★★☆
12:00		
13:00	12:30~13:30 Intermediate ai ★★☆	12:30~13:30 Basic miyu ★★☆
14:00		
15:00		14:30~15:30 Hip & Legs ai ★★☆
16:00		
17:00	16:30~17:30 Basic miyu ★★☆	16:30~17:30 Body Balance ai ★★☆
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

	3(Mon)	4(Tue)	5(Wed)	6(Thu)	7(Fri)	8(Sat)	9(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Core Flow rina ★★☆	10:30~11:30 Intermediate rina ★★☆	10:30~11:30 Hip & Legs ai ★★☆	10:30~11:30 Stretch & Conditioning tomo ★★☆	10:30~11:30 Pilates Ballet rina ★★☆	10:30~11:30 Animal Strech manami ★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Waist rina ★★☆	12:30~13:30 Advance rina ★★★	12:30~13:30 Body Balance ai ★★☆	12:30~13:30 Back&Arm tomo ★★☆	12:30~13:30 Core Flow rina ★★☆	12:30~13:30 Back&Arm manami ★★☆
14:00							
15:00	closed					14:30~15:30 Body Balance ai ★★☆	14:30~15:30 Jump Cardio manami ★★★
16:00							
17:00						16:30~17:30 Hip & Legs ai ★★☆	16:30~17:30 Basic miyu ★★☆
18:00							
19:00		18:30~19:30 Hip & Legs ai ★★☆	18:30~19:30 Body Balance ai ★★☆	18:30~19:30 Intermediate miyu ★★☆	18:30~19:30 Animal Strech manami ★★☆		
20:00							
21:00			20:00~21:00 Waist ai ★★☆	20:30~21:30 Basic miyu ★★☆	20:00~21:00 Advance manami ★★★		

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

	17(Mon)	18(Tue)	19(Wed)	20(Thu)	21(Fri)	22(Sat)	23(Sun)		24(Mon)	25(Tue)	26(Wed)	27(Thu)	28(Fri)
9:00									9:00				
10:00									10:00				
11:00			10:30~11:30 pilates workout tomo ★★★	10:30~11:30 Animal Strech kyoka ★★☆	10:30~11:30 Back&Arm tomo ★★☆	10:30~11:30 Hip & Legs kyoka ★★★	10:30~11:30 Basic rina ★★☆		11:00	10:30~11:30 Waist ai ★★★	10:30~11:30 Stretch & Conditioning tomo ★★☆	10:30~11:30 Intermediate miyu ★★☆	10:30~11:30 Body Balance ai ★★★
12:00									12:00				
13:00			12:30~13:30 Stretch & Conditioning tomo ★★☆	12:30~13:30 Intermediate kyoka ★★☆	12:30~13:30 pilates workout tomo ★★★		12:30~13:30 Core Flow rina ★★☆		13:00	12:30~13:30 Body Balance ai ★★★	12:30~13:30 Back&Arm tomo ★★★	12:30~13:30 Basic miyu ★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs ai ★★★
14:00									14:00				
15:00									15:00				
16:00									16:00				
17:00									17:00				
18:00									18:00				
19:00			18:30~19:30 Back&Arm ai ★★★	18:30~19:30 Hip & Legs ai ★★☆	18:30~19:30 Intermediate manami ★★★				19:00	18:30~19:30 Advance rina ★★★	18:30~19:30 Waist ai ★★☆	18:30~19:30 Body Balance kyoka ★★★	18:30~19:30 Animal Strech kyoka ★★☆
20:00			20:00~21:00 Basic ai ★★☆	20:30~21:30 Waist ai ★★☆	20:00~21:00 Advance manami ★★★				20:00	20:30~21:30 Stretch & Conditioning rina ★★☆		20:30~21:30 Jump Cardio kyoka ★★★	20:00~21:00 Hip & Legs kyoka ★★☆
21:00									21:00				

**Total Body Make**

脚・お尻・お腹・二の腕・背中と  
5つのパートに分け、

**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

closed

T-FACE  
closed

closed

**【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。  
レッスンを空きが出た場合、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。
- 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。
- レッスンの途中退出は基本できません。  
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。