

3月 Pilates Studio excel 豊田店 月間スケジュール

	1(Sun)	2(Mon)	3(Tue)	4(Wed)	5(Thu)	6(Fri)	7(Sat)	8(Sun)
9:00								
10:00								
11:00	10:30~11:30 Animal Stretch misaki ★★★★☆		10:30~11:30 Waist misaki ★★★★☆	10:30~11:30 Back&Shoulder misaki ★★★★☆	10:30~11:30 Jump Cardio yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Balance Disc yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Back&Arm misaki ★★★★☆
12:00								
13:00	12:30~13:30 Waist misaki ★★★★☆		12:30~13:30 Animal Stretch misaki ★★★★☆	12:30~13:30 Back&Arm misaki ★★★★☆	12:30~13:30 Balance Disc yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Intermediate akari ★★★★☆	
14:00								
15:00	14:30~15:30 Back&Arm misaki ★★★★☆						14:30~15:30 Jump Cardio yuuka ★★★★☆	14:30~15:30 Side Body misaki ★★★★☆
16:00								
17:00	16:30~17:30 Balance Disc yuuka ★★★★☆						16:30~17:30 Basic akari ★★★★☆	16:30~17:30 Animal Stretch misaki ★★★★☆
18:00								
19:00			18:30~19:30 Balance Disc yuuka ★★★★☆	18:30~19:30 Intermediate yuuka ★★★★☆	18:30~19:30 Side Body misaki ★★★★☆	18:30~19:30 Back&Arm misaki ★★★★☆		
20:00				20:00~21:00 Body Balance yuuka ★★★★☆		20:00~21:00 Waist misaki ★★★★☆		
21:00			20:30~21:30 Basic yuuka ★★★★☆		20:30~21:30 Animal Stretch misaki ★★★★☆			

	9(Mon)	10(Tue)	11(Wed)	12(Thu)	13(Fri)	14(Sat)	15(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Intermediate yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Back&Arm misaki ★★★★☆	10:30~11:30 Side Body misaki ★★★★☆	10:30~11:30 Balance Disc yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Waist misaki ★★★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Balance Disc yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Jump Cardio yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Back&Shoulder misaki ★★★★☆	12:30~13:30 Waist misaki ★★★★☆	12:30~13:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Basic akari ★★★★☆
14:00							
15:00						14:30~15:30 Back&Arm misaki ★★★★☆	14:30~15:30 Animal Stretch misaki ★★★★☆
16:00							
17:00						16:30~17:30 Side Body misaki ★★★★☆	16:30~17:30 Intermediate akari ★★★★☆
18:00							
19:00		18:30~19:30 Waist misaki ★★★★☆	18:30~19:30 Animal Stretch misaki ★★★★☆	18:30~19:30 Basic yuuka ★★★★☆	18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★★★☆		
20:00			20:00~21:00 Back&Arm misaki ★★★★☆		20:00~21:00 Balance Disc yuuka ★★★★☆		
21:00		20:30~21:30 Back&Shoulder misaki ★★★★☆		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

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							
11:00		10:30~11:30 Hip & Legs yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Lower Body yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Back&Shoulder misaki ★★★★☆	10:30~11:30 Pilates Ballet sara ★★★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Balance Disc yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs yuuka ★★★★☆	12:30~13:30 Intermediate akari ★★★★☆	12:30~13:30 Waist misaki ★★★★☆	
14:00							
15:00	closed				14:30~15:30 Lower Body yuuka ★★★★☆	14:30~15:30 Jump Cardio yuuka ★★★★★	14:30~15:30 Hip & Legs sara ★★★★☆
16:00							
17:00					16:30~17:30 Basic akari ★★★★☆	16:30~17:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	16:30~17:30 Core Flow sara ★★★★★
18:00							
19:00		18:30~19:30 Back&Shoulder misaki ★★★★☆	18:30~19:30 Intermediate akari ★★★★☆	18:30~19:30 Waist misaki ★★★★☆			
20:00			20:00~21:00 Basic akari ★★★★☆				
21:00		18:30~19:30 Side Body misaki ★★★★☆		18:30~19:30 Back&Arm misaki ★★★★☆			

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 Animal Stretch misaki ★★★★☆	12:30~13:30 Side Body misaki ★★★★☆	10:30~11:30 Intermediate misaki ★★★★☆	10:30~11:30 Back&Shoulder misaki ★★★★☆	10:30~11:30 Hip & Legs yuuka ★★★★☆	10:30~11:30 Basic akari ★★★★☆
12:00							
13:00		12:30~13:30 Waist misaki ★★★★☆	12:30~13:30 Back&Arm misaki ★★★★☆	12:30~13:30 Animal Stretch misaki ★★★★☆	12:30~13:30 Side Body misaki ★★★★☆	12:30~13:30 Basic akari ★★★★☆	12:30~13:30 Body Balance yuuka ★★★★☆
14:00							
15:00	closed					14:30~15:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	14:30~15:30 Intermediate akari ★★★★☆
16:00							
17:00						16:30~17:30 Intermediate akari ★★★★☆	16:30~17:30 Jump Cardio yuuka ★★★★★
18:00							
19:00		18:30~19:30 Jump Cardio yuuka ★★★★★	18:30~19:30 Basic akari ★★★★☆	18:30~19:30 Body Balance yuuka ★★★★☆	18:30~19:30 Lower Body yuuka ★★★★☆		
20:00			20:00~21:00 Intermediate akari ★★★★☆			20:00~21:00 Balance Disc yuuka ★★★★☆	
21:00		20:30~21:30 Lower Body yuuka ★★★★☆		20:30~21:30 Hip & Legs yuuka ★★★★☆			

	30(Mon)	31(Tue)
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		12:30~13:30 Lower Body yuuka ★★★★☆
14:00		
15:00	closed	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		18:30~19:30 Hip & Legs yuuka ★★★★☆
20:00		
21:00		20:30~21:30 Body Balance 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。