

3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 Balance Disc yuuka ★★★★☆		10:00~11:00 Release&Reset T.yuka ☆☆☆☆☆	10:00~11:00 Hip & Legs chisato ★★★★☆	10:00~11:00 Basic akari ☆☆☆☆☆	10:00~11:00 Back&Arm haruka ★★★★☆	10:00~11:00 Animal Strech haruka ★★★★☆	10:00~11:00 Hip & Legs chisato ★★★★☆		10:00~11:00 Core Flow T.yuka ★★★★☆	10:00~11:00 Body Balance chisato ★★★★☆	10:00~11:00 Basic akari ☆☆☆☆☆	10:00~11:00 Lower Body haruka ★★★★☆	10:00~11:00 Jump Cardio haruka ★★★★☆	10:00~11:00 Side Body haruka ★★★★☆
11:00															
12:00	12:00~13:00 Hip & Legs haruka ★★★★☆													12:00~13:00 Animal Strech haruka ★★★★☆	12:00~13:00 Balance Disc haruka ★★★★☆
13:00			12:30~13:30 Core Flow T.yuka ★★★★☆	12:30~13:30 Release&Reset chisato ☆☆☆☆☆	12:30~13:30 Intermediate akari ★★★★☆	12:30~13:30 Side Body haruka ★★★★☆				12:30~13:30 Body Balance T.yuka ★★★★☆	12:30~13:30 Hip & Legs chisato ★★★★☆	12:30~13:30 Jump Cardio haruka ★★★★☆	12:30~13:30 Intermediate haruka ★★★★☆		
14:00	14:00~15:00 Back&Arm haruka ★★★★☆													14:00~15:00 Basic akari ★★★★☆	14:00~15:00 Release&Reset chisato ★★★★☆
15:00		closed								closed					
16:00	16:00~17:00 Side Body haruka ★★★★☆													16:00~17:00 Hip & Legs chisato ★★★★☆	16:00~17:00 Body Balance chisato ★★★★☆
17:00															
18:00				17:30~18:30 Basic akari ☆☆☆☆☆		17:30~18:30 Body Balance chisato ★★★★☆					17:30~18:30 Intermediate akari ★★★★☆		17:30~18:30 Basic akari ☆☆☆☆☆	18:00~19:00 Waist chisato ★★★★☆	
19:00			18:30~19:30 Basic akari ☆☆☆☆☆		18:30~19:30 Back&Arm haruka ★★★★☆		18:00~19:00 Hip & Legs chisato ★★★★☆			18:30~19:30 Waist chisato ★★★★☆		18:30~19:30 Core Flow T.yuka ★★★★☆	19:00~20:00 Waist chisato ★★★★☆		
20:00				19:00~20:00 Hip & Legs haruka ★★★★☆			19:00~20:00 Waist chisato ★★★★☆								
21:00			20:30~21:30 Pilates Workout haruka ★★★★☆	20:30~21:30 Balance Disc haruka ★★★★☆	20:30~21:30 Waist haruka ★★★★☆	20:30~21:30 Basic akari ★★★★☆				20:30~21:30 Intermediate akari ★★★★☆	20:30~21:30 Advance haruka ★★★★☆	20:30~21:30 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	20:30~21:30 Body Balance chisato ★★★★☆		

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 Animal Strech haruka ★★★★☆	10:00~11:00 Hip & Legs chisato ★★★★☆	10:00~11:00 Intermediate akari ★★★★☆	10:00~11:00 Animal Strech haruka ★★★★☆	10:00~11:00 Body Balance chisato ★★★★☆	10:00~11:00 Intermediate chisato ★★★★☆
11:00							
12:00					12:00~13:00 Jump Cardio haruka ★★★★★	12:00~13:00 Hip & Legs chisato ★★★★☆	12:00~13:00 Release&Reset chisato ☆☆☆☆☆
13:00		12:30~13:30 Advance haruka ★★★★★	12:30~13:30 Body Balance chisato ★★★★☆	12:30~13:30 Basic akari ☆☆☆☆☆			
14:00					14:00~15:00 Waist haruka ★★★★☆	14:00~15:00 Back&Arm haruka ★★★★☆	14:00~15:00 Core Flow sara ★★★★☆
15:00	closed						
16:00					16:00~17:00 Intermediate chisato ★★★★☆	16:00~17:00 Animal Strech haruka ★★★★☆	16:00~17:00 Waist sara ★★★★☆
17:00			17:30~18:30 Side Body haruka ★★★★☆				
18:00					18:00~19:00 Basic chisato ☆☆☆☆☆	18:00~19:00 Lower Body haruka ★★★★☆	
19:00		18:30~19:30 Body Balance chisato ★★★★☆	19:00~20:00 Back&Arm haruka ★★★★☆	18:30~19:30 Animal Strech haruka ★★★★☆			
20:00							
21:00		20:30~21:30 Intermediate akari ★★★★☆	20:30~21:30 Waist haruka ★★★★☆	20:30~21:30 Pilates Workout haruka ★★★★★			

	23(Mon)	24(Tue)	25(Wed)	26(Thu)	27(Fri)	28(Sat)	29(Sun)
9:00							
10:00		10:00~11:00 Hip & Legs chisato ★★★★☆	10:00~11:00 Waist chisato ★★★★☆	10:00~11:00 Balance Disc haruka ★★★★☆	10:00~11:00 Back&Arm haruka ★★★★☆	10:00~11:00 Pilates Workout haruka ★★★★★	10:00~11:00 special lesson haruka&chisato ★★★★☆
11:00							
12:00						12:00~13:00 Animal Strech haruka ★★★★☆	12:00~13:00 special lesson haruka&chisato ★★★★☆
13:00		12:30~13:30 Intermediate chisato ★★★★☆	12:30~13:30 Advance haruka ★★★★★	12:30~13:30 Lower Body haruka ★★★★☆	12:30~13:30 Back&Arm haruka ★★★★☆		
14:00						14:00~15:00 Back&Arm haruka ★★★★☆	14:00~15:00 special lesson haruka&chisato ★★★★☆
15:00	closed						
16:00						16:00~17:00 Waist chisato ★★★★☆	16:00~17:00 special lesson haruka&chisato ★★★★☆
17:00							
18:00			17:30~18:30 Body Balance T.yuka ★★★★☆		17:30~18:30 Intermediate akari ★★★★☆	18:00~19:00 Hip & Legs chisato ★★★★☆	
19:00		18:30~19:30 Jump Cardio haruka ★★★★★	19:00~20:00 Core Flow T.yuka ★★★★☆	18:30~19:30 Waist chisato ★★★★☆	19:00~20:00 Basic akari ☆☆☆☆☆		
20:00							
21:00		20:30~21:30 Basic akari ☆☆☆☆☆	20:30~21:30 Back&Arm T.yuka ★★★★☆	20:30~21:30 Hip & Legs chisato ★★★★☆	20:30~21:30 Body Balance chisato ★★★★☆		

	30(Mon)	24(Tue)
9:00		
10:00		10:00~11:00 Animal Strech haruka ★★★★☆
11:00		
12:00		12:30~13:30 Body Balance haruka ★★★★☆
13:00		
14:00		
15:00	closed	
16:00		
17:00		
18:00		18:30~19:30 Basic akari ☆☆☆☆☆
19:00		
20:00		
21:00		20:30~21:30 Intermediate akari ★★★★☆

【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: 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。
- 病氣や交通事情、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。