


【2017年7月】レッスン・タイムテーブル

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|---------------------------------------|---|--|---------------------------------------|---|
| 10:00 | 10:00~10:50 ★★ピラティスパリエーション 岩田 安季子 | 10:00~10:50 ★ナチュラルヨガ Yuki | 10:00~10:50 ★★リフレッシュピラティス Kenichi | 10:00~10:50 ★初級ピラティス Kenichi | 10:00~10:50 ★★ベーシックピラティス 鈴木 理恵子 | 10:00~10:50 ★★ベーシックピラティス 鈴木 理恵子 |
| 11:00 | 11:10~12:00 ★★リフレッシュピラティス 鈴木 理恵子 | 11:10~12:00 ★★ベーシックピラティス Ichie | 11:10~12:00 ★★★コアピラティス Kenichi | 11:10~12:00 ★★ピラティスパリエーション Kenichi | 11:10~12:00 ★初級ピラティス 鈴木 理恵子 | 11:10~12:00 ★初級ピラティス 鈴木 理恵子 (※1) |
| 12:00 | | | | | | (※1) 1日 骨盤調整ヨガ [Mai] (※2) 1日 初級ピラティス [鈴木] |
| 13:00 | 13:00~13:50 ★★ベーシックピラティス 鈴木 理恵子 | | | 13:00~14:00 プライベートレッスン 鈴木 理恵子 | | 13:00~13:50 ★★骨盤調整ヨガ Mai (※2) |
| 14:00 | 14:00~15:00 プライベートレッスン 鈴木 理恵子 | 14:00~14:50 ★★リフレッシュピラティス Ichie | 14:00~14:50 ★初級ピラティス Nisa | 14:00~14:50 ★★★コアピラティス 鈴木 理恵子 | | 14:10~15:00 ★★★コアピラティス 鈴木 理恵子 |
| 15:00 | 15:00~16:00 プライベートレッスン 鈴木 理恵子 | | | 【注】 15:00~16:00 レッドコードピラティス 鈴木 理恵子 | | 15:20~16:20 プライベートレッスン 鈴木 理恵子 |
| 16:00 | 16:00~17:00 プライベートレッスン 鈴木 理恵子 | | | 16:00~17:00 プライベートレッスン 鈴木 理恵子 | | |
| 17:00 | 【注】 17:00~18:00 レッドコードピラティス 鈴木 理恵子 | | | 17:00~18:00 プライベートレッスン 鈴木 理恵子 | 17:00~17:50 ★★ベーシックピラティス Nisa | 【注】 レッドコードピラティス [定員] 各回3名様 [料金] 会 員：3,000円(税込) 非会員：4,000円(税込) |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | 18:30~19:20 ★★ベーシックピラティス 鈴木 理恵子 | 18:30~19:20 ★初級ピラティス 鈴木 理恵子 | 18:30~19:20 ★★ベーシックピラティス Hanae | 18:30~19:20 ★★ピラティスパリエーション 鈴木 理恵子 | 18:30~19:20 ★★リフレッシュピラティス Nisa | |
| 20:00 | 19:40~20:30 ★初級ピラティス 鈴木 理恵子 | 19:40~20:30 ★★ベーシックピラティス 鈴木 理恵子 | 19:40~20:30 ★★リフレッシュピラティス Hanae | 19:40~20:30 ★リラックスヨガ Mai | 19:40~20:30 ★★★コアピラティス Nisa | 【予約システム】  |
| 21:00 | | | | | | |

◆月～金曜（祝日を含む）の営業時間は10:00～21:00、土曜日は10:00～17:00です。日曜日及び年末年始はお休みとさせていただきます。

◆当スタジオは完全予約制です。レッスンの7日前から予約が可能になります。下記のいずれかの方法またはスタジオ受付にて事前予約をお願いします。

【予約システム】 <http://cmsrv.net/resv/pilates-corex/> 【電話】 047-409-4970 【FAX】 047-409-4971 【メール】 receipt@pilates-corex.jp