


# 【2018年2月】レッスン・タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土
10:00	★★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 Tomoko 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 10:00~10:50
11:00	★★ベーシックピラティス 鈴木 理恵子 (※1) 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 11:10~12:00
12:00	(※1) 12日 鈴木 → Taeko					
13:00	★初級ピラティス 鈴木 理恵子 (※1) 13:00~13:50			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
14:00	14:00~15:00 プライベートレッスン 鈴木 理恵子 (※2)	★★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 14:00~14:50	(※3) 10日 特別レッスン 「タオルワークでこの腕 すっきり ~ロンフレッ	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 (※2)			【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 (※3)
16:00	16:00~17:00 プライベートレッスン 鈴木 理恵子 (※2)			16:00~17:00 プライベートレッスン 鈴木 理恵子		(※3) 10日 休講
17:00	【注】 17:00~18:00 レッドコードピラティス 鈴木 理恵子 (※2)			17:00~18:00 プライベートレッスン 鈴木 理恵子		【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	(※2) 12日 休講					
19:00	★★ピラティスパリエーション 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	★★ベーシックピラティス 鈴木 理恵子 18:30~19:20	★★リフレッシュピラティス Nisa 18:30~19:20	【予約システム】 
20:00	★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 19:40~20:30	
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