


【2018年11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 Akiko	10:00~10:50 ★★ベーシックピラティス Taeko	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 ★★リフレッシュピラティス Rieko	10:00~10:50 ★★ベーシックピラティス Rieko
11:00	11:10~12:00 ★★ベーシックピラティス Rieko	11:10~12:00 ★ナチュラルヨガ cocomi	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 Rieko	11:10~12:00 ★初級ピラティス Rieko
12:00						
13:00	13:00~13:50 ★初級ピラティス Rieko	13:00~13:50 ★★リフレッシュピラティス Taeko		13:00~14:00 プライベートレッスン Rieko	13:00~14:00 プライベートレッスン Rieko	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 Rieko		14:00~14:50 ★初級ピラティス Nisa	14:00~14:50 ★★★コアピラティス Rieko	14:00~15:00 プライベートレッスン Rieko	(※2) 10日 Mai ⇒ さえこ
15:00	15:00~16:00 プライベートレッスン Rieko			【注】 15:00~16:00 レッドコードピラティス Rieko (※1)	15:00~16:00 プライベートレッスン Rieko	14:10~15:00 ★★★コアピラティス Rieko
16:00	16:00~17:00 プライベートレッスン Rieko			16:00~17:00 プライベートレッスン Rieko	16:00~17:00 プライベートレッスン Rieko	15:20~16:20 プライベートレッスン Rieko
17:00	【注】 17:00~18:00 レッドコードピラティス Rieko			17:00~18:00 プライベートレッスン Rieko		【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			(※1) 15日 休講			
19:00	18:30~19:20 ★★ピラティスパリエーション Rieko	18:30~19:20 ★初級ピラティス Rieko	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 Rieko	18:30~19:20 ★★リフレッシュピラティス Nisa	【予約システム】
20:00	19:40~20:30 ★初級ピラティス Rieko	19:40~20:30 ★★ベーシックピラティス Rieko	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	
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