

【2021年10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 Shoko	10:00~10:50 ★★ベーシックピラティス マイコ	10:00~10:50 ★★ピラティスパリエーション Keiko	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 ★★ピラティスパリエーション リスチャ(※3)
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(※1)	11:10~12:00 ★ビューティーヨガ Keiko	11:10~12:00 ★★★コアピラティス 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						(※3) 30日 リスチャオリジナルレッスン ★★ ヨガティス
13:00	★★★ 13:00~13:50 リフレッシュピラティス Rieko	★~★★ 12:20~13:10 リフレッシュピラティス マイコ 時間変更 (※1) 12日 cocomi ⇒ Terumi		12:50~13:50 プライベートレッスン Rieko	12:50~13:50 プライベートレッスン Rieko	13:00~13:50 ★★~★★★★フローヨガ Terumi
14:00	14:00~15:00 プライベートレッスン Rieko		【注2】 14:10~15:00 ★初級ピラティス Shoko 少	14:00~14:50 ★★ピラティスパリエーション Rieko	14:00~15:00 プライベートレッスン Rieko	14:10~15:00 ★★★コアピラティス Rieko
15:00	15:00~16:00 プライベートレッスン Rieko	15:00~16:00 プライベートレッスン Rieko	(注2) 定員4名の 少人数クラス	【注1】 15:00~16:00 レッドコードピラティス Rieko	15:10~16:10 プライベートレッスン Rieko	15:15~16:15 プライベートレッスン Rieko(※4)
16:00	16:10~17:10 プライベートレッスン Rieko	16:10~17:10 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	【注1】 16:20~17:20 レッドコードピラティス Rieko	16:25~17:25 プライベートレッスン Rieko(※4)
17:00	【注1】 17:10~18:10 レッドコードピラティス Rieko			17:10~18:10 プライベートレッスン Rieko		(※4) 23日 休講
18:00		17:30~18:20 ★初級ピラティス Rieko	(※2) 27日 しんみょう ⇒ リスチャ			18:00~19:00【会員限定】 プライベートレッスン Rieko(※4)
19:00	18:30~19:20 ★リラックスヨガ さえこ	18:30~19:30 プライベートレッスン Rieko	18:30~19:20 ★★ベーシックピラティス しんみょう(※2)	★~★★ 18:30~19:20 リフレッシュピラティス Rieko	18:30~19:20 ★★★コアピラティス しんみょう	
20:00	19:40~20:30 ★初級ピラティス Rieko	19:40~20:30 ★★ピラティスパリエーション Rieko	＼月1回開催／ 20日 19:40~20:30 ★★~★★★★ 「POP PILATES」 Maiko	19:40~20:30 ★アロマヨガ Terumi	★~★★ 19:40~20:30 リフレッシュピラティス しんみょう	【注1】 レッドコードピラティス 定員 3名
21:00						

◆営業時間：月～金（祝日含む）10:00～21:00、土曜日10:00～17:00。休業日：日曜日・年末年始

◆完全予約制。レッスンの7日前から予約が可能。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。

【電話】047-409-4970 【FAX】047-409-4971 【メール】recept@pilates-corex.jp 【予約システム】→→→

