

【2021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 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
11:00	11:10~12:00 ★★ベーシックピラティス Rieko (※1)	11:10~12:00 ★ナチュラルヨガ cocomi	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	(※1) 1日 Rieko ⇒ Shoko (※2) 1日 休講					
13:00	★~★★ 13:00~13:50 リフレッシュピラティス Rieko (※1)	★~★★★ 12:20~13:10 リフレッシュピラティス マイコ		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 (※2)	\月1回開催/ 23日 13:30~14:20 ★★~★★★ 「POP PILATES」 Maiko	14:10~15:00 ★初級ピラティス Shoko	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 (※2)	15:00~16:00 プライベートレッスン Rieko		【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
16:00	16:10~17:10 プライベートレッスン Rieko (※2)	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
17:00	【注1】 17:10~18:10 レッドコードピラティス Rieko (※2)			17:10~18:10 プライベートレッスン Rieko		
18:00		17:30~18:20 ★初級ピラティス Rieko				18:00~19:00【会員限定】 プライベートレッスン Rieko
19:00	18:30~19:20 ★リラックスヨガ さえこ (※3)	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	★~★★ 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 (※4)	19:40~20:30 ★★ピラティスパリエーション Rieko		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	
21:00	(※3) 1日 さえこ ⇒ Terumi (※4) 1日 Rieko ⇒ リスチャ					【注1】 レッドコードピラティス 定員 3名

◆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】→→→

