

## 【2022年5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 ピラティスバリエーション Shoko	★★10:00~10:50 コンディショニングピラティス Hanae (※4)	★★10:00~10:50 美尻美脚ピラティス Keiko		★★10:00~10:50 身体スッキリピラティス Rieko	★★10:00~10:50 フォームローラーピラティス リスチャ
11:00						
12:00	★11:10~12:00 初級ピラティス Rieko (※1)	★11:10~12:00 アンチエイジングヨガ cocomi	★11:10~12:00 骨盤コンディショニングヨガ Keiko	★★11:10~12:00 身体スッキリピラティス Rieko	★11:10~12:00 初級ピラティス Rieko	★11:10~12:00 初級ピラティス Rieko
13:00	(※1) 30日 Rieko → リスチャ (※2) 30日 休講	(※4) 3日 Hanae → Maiko		12:10~13:10 プライベートレッスン Rieko		
14:00	★★ 13:00~13:50 身体スッキリピラティス Rieko (※1)				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
15:00	14:00~15:00 プライベートレッスン Rieko (※2)	★★14:00~14:50 FRP (初~中級) Rieko	★14:10~15:00 初級ピラティス Shoko	★★14:00~14:50 FRP (初~中級) Rieko	14:00~15:00 プライベートレッスン Rieko (※5)	★★★14:10~15:00 FRP (中~上級) Rieko
16:00	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
17:00	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
18:00	【注1】17:10~18:10 レッドコードピラティス Rieko (※2)	★17:30~18:20 初級ピラティス Rieko		17:10~18:10 プライベートレッスン Rieko	(※5) 13日 休講	
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 中級ピラティス しんみょう	★★18:30~19:20 身体スッキリピラティス Rieko	★18:30~19:20 ベーシックピラティス しんみょう	18:00~19:00【会員限定】 プライベートレッスン Rieko
20:00	★19:40~20:30 初級ピラティス Rieko (※3)	★★19:40~20:30 FRP (初~中級) Rieko	★19:40~20:30 美姿勢ピラティスbeginner Maiko	★19:40~20:30 アロマヨガ Terumi	★★19:40~20:30 1週間お疲れ様ピラティス しんみょう	【注1】 レッドコードピラティス 定員 3名
21:00	(※3) 30日 Rieko ⇒ Maiko					

◆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】【FAX】047-411-5592 【メール】corex\_staff@10et.com

【予約システム】 →



**corex**  
PILATES STUDIO