

【2022年6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	★★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	★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 (※3)
13:00				12:10~13:10 プライベートレッスン Rieko		(※3) 18日 Rieko ⇒ リスチャ レッスン内容変更あり
14:00	★★ 13:00~13:50 身体スッキリピラティス Rieko				12:50~13:50 プライベートレッスン Rieko	★★★13:00~13:50 ハタフロー Terumi
15:00	14:00~15:00 プライベートレッスン Rieko	★★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	★★★14:10~15:00 FRP (中~上級) Rieko (※3)
16:00	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)
17:00	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)
18:00	【注1】 17:10~18:10 レッドコードピラティス Rieko	★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	(※1) 10日 しんみょう ⇒ リスチャ (※2) 10日 しんみょう ⇒ Maiko	(※4) 18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 (※1)	18:00~19:00【会員限定】 プライベートレッスン Rieko (※4)
20:00	★19:40~20:30 初級ピラティス Rieko	★★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 陰ヨガwithアロマ Terumi	★★19:40~20:30 1週間お疲れ様ピラティス しんみょう (※2)	【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】【FAX】047-411-5592 【メール】corex_staff@10et.com

【予約システム】 →



corex
PILATES STUDIO