

【2022年8月】レッスン・タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	★★10:00~10:50 ピラティスパリエーション Shoko (※1) (※2)	★★10:00~10:50 コンディショニングピラティス Hanae (※3)	★★10:00~10:50 美尻美脚ピラティス Keiko	★10:00~10:50 ベーシックピラティス Sanae	★★10:00~10:50 美bodyピラティス Uko	★★10:00~10:50 美ウォークピラティス リスチャ	
11:00	★★11:10~12:00 ピラティスパール Sanae	★11:10~12:00 ビギナーフローピラティス cocomi	★11:10~12:00 骨盤コンディショニングヨガ Keiko	★★11:10~12:00 ピラティスパール Sanae	★11:10~12:00 リラクゼーションピラティス Uko	★11:10~12:00 初級ピラティス Rieko	【会】11:00~ 12:00 プライベート Rieko (※9)
12:00		(※3) 2日 Hanae ⇒ NON		※代行の場合、レッスン内容が変更となることがございます。		(※8) 6日 Terumi ⇒ さえこ	
13:00	★12:20~13:10 初級ピラティス Sanae		(※4) 10日 休講				【会】12:20~ 13:20 プライベート Rieko (※9)
14:00	(※1) 1日 Shoko ⇒ リスチャ (※2) 8日 Shoko ⇒ マイコ		【会】12:50~13:50 プライベートレッスン Rieko (※4)	12:50~13:50 プライベートレッスン Sanae	12:50~13:50 プライベートレッスン Uko	★★13:00~13:50 リフレッシュヨガ Terumi (※8)	【会】13:40~ 14:40 プライベート Rieko (※9)
15:00			★14:10~15:00 初級ピラティス Shoko	★★14:00~14:50 ピラティスパール NON (※5)	14:00~15:00 プライベートレッスン Rieko	★★★14:10~15:00 フォームローラーピラティス Rieko	(※9) 7日休講
16:00				(※5) 11日 NON ⇒ Sanae	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			【会】15:20~16:20 プライベートレッスン Rieko		16:20~17:20 プライベートレッスン Rieko	16:25~17:25 プライベートレッスン Rieko	
18:00		17:00~18:00 プライベートレッスン Uko	【会】16:30~17:30 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	★18:30~19:20 筋膜リリースピラティス Uko	★★★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 (※6)	★18:30~19:20 ベーシックピラティス Sanae (※7)	【会】18:00~19:00 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	★★19:40~20:30 ピラティスフィット Uko	★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	【会】 会員限定プライベートレッスン ◆ご予約は前日営業時間内まで◆	
20:30							

◆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