

【2022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 コンディショニングピラティス Shoko (※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 骨盤ほぐしピラティス リスチャ
11:00	★★11:10~12:00 ピラティスパール Sanae (※1)	★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 リスチャ
12:00						
13:00	★12:20~13:10 初級ピラティス Sanae (※1)	12:20~13:20 プライベートレッスン Shoko (※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
14:00	13:30~14:30 プライベートレッスン Sanae (※2)	13:40~14:40 プライベートレッスン Shoko (※5)	★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	14:00~15:00 プライベートレッスン Uko	★★★14:10~15:00 ボディメイクピラティス Uko
15:00	15:00~16:00 プライベートレッスン マイコ	(※3) 8日 Shoko ⇒ MAYUMI (※4) 8日・15日 休講 (※5) 15日 休講		15:10~16:10 プライベートレッスン リスチャ		15:15~16:15 プライベートレッスン Uko
16:00	(※1) 7日 Sanae ⇒ リスチャ (※2) 7日 休講		16:00~17:00 プライベートレッスン Keiko			16:25~17:25 プライベートレッスン Uko
17:00		17:00~18:00 プライベートレッスン Uko				
18:00						
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 ピラティスパール Sanae	
20:00	★19:40~20:30 初級ピラティス Maiko	★★19:40~20:30 ピラティスフィット Uko	★19:40~20:30 リフレッシュピラティス Maiko (※6)	★19:40~20:30 陰ヨガwithアロマ Terumi	★19:40~20:30 ベーシックピラティス Sanae	※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。
21:00			(※6) 23日 Maiko⇒しんみょう			

◆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