

【2022年12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 (※2)	★★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	★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 ホイールピラティス リスチャ (※)
12:00		(※2) 20日 Shoko⇒MAYUMI				(※) 4名様定員の少人数レッスンはです。
13:00	★12:20~13:10 初級ピラティス Sanae	12:50~13:50 プライベートレッスン (マシンピラティス) Hanae (※3)		12:50~13:50 プライベートレッスン Sanae (※5)	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	14:00~15:00 プライベートレッスン (マシンピラティス) Hanae (※3)	★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 (※1)	(※3) 27日 休講		15:10~16:10 プライベートレッスン リスチャ (※6)		15:15~16:15 プライベートレッスン Uko
16:00	(※1) 5日 休講		16:00~17:00 プライベートレッスン Keiko	(※5) 1日 休講 (※6) 8日、22日 休講		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 (※4)	★★18:30~19:20 引き締めピラティス MAYUMI	★★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	★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 が変更となる場合がございます。
21:00			(※4) 7日 しんみょう⇒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