

【2023年6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	★10:00~10:50 FRP初級(※) Mariko	★★10:00~10:50 美脚美尻ピラティス 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	10:00~11:00 プライベート レッスン (マシン) HANA	★10:00~10:50 ローラー ピラティス リスチャ
11:00		※FRP=Functional Roller Pilates					
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	11:10~12:10 プライベート レッスン (マシン) Mariko	★★11:10~12:00 美姿勢ピラティス 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	11:00~12:00 プライベート レッスン (マシン) CHURI (※2)
12:00							★★11:10~12:00 中級ピラティス HANA
12:00						(※2) 9日休講	11:10~12:10 プライベート レッスン (マシン) リスチャ
13:00	★12:20~13:10 初級ピラティス Sanae	12:20~13:20 プライベートレッスン Rieko	★★12:20~13:10 FRP中級(※) Mariko	12:50~13:50 プライベート レッスン Sanae	★12:20~13:10 骨盤調整 ピラティス NON	★12:20~13:10 リフレッシュ ピラティス CHURI (※3)	★12:20~13:10 美姿勢ピラティス HANA
13:00			※FRP=Functional Roller Pilates			(※3) 9日 CHURI⇒Rieko	
14:00	13:30~14:30 プライベートレッスン Sanae	13:30~14:30 プライベートレッスン Rieko	13:30~14:30 プライベート レッスン (マシン) Mariko	★13:30~14:20 美姿勢ピラティス NON	12:50~13:50 プライベート レッスン Uko	14:00~15:00 プライベート レッスン (マシン) MAYUMI	★13:30~14:20 ベーシックヨガ Terumi
14:00			★14:10~15:00 初級ピラティス Shoko		14:00~15:00 プライベート レッスン Uko		★13:30~14:20 美姿勢ピラティス Uko
15:00	15:00~16:00 プライベートレッスン (マシン) マイコ		14:40~15:40 プライベート レッスン (マシン) Mariko (※1)	(※1) 28日休講			★★★14:40~15:30 ボディメイクピラティス Uko (※4)
16:00			16:00~17:00 プライベートレッスン Keiko				(※4) 17日 Uko⇒Rieko
17:00		17:00~18:00 プライベートレッスン Uko					15:50~16:50 プライベートレッスン Uko (※5)
18:00							(※5) 17日 休講
19:00	★18:30~19:20 リラックスヨガ ささこ	★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 引き締めピラティス MAYUMI	★★18:30~19:20 ピラティスパール Sanae	【6月定休日のお知らせ】 ・6月の定休日はございません。 ※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。	
20:00	★19:40~20:30 初級ピラティス Uko	★★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 MOMOMI	★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		
21:00							

◆営業時間：月～金 10:00～21:00、土・日曜日 10:00～17:00。休業日：祝日・年末年始・お盆期間・GW休み
 ◆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】info@pilates-corex.jp 【予約システム】 →→→→

