

【2024年2月】レッスン・タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土	日			
	12日休館				23日午後休館		11日休館			
10:00	★10:00~10:50 ベーシックピラティス しんみょう	★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 初級ピラティス MAYUMI	★★10:00~10:50 美bodyピラティス Uko	★☆☆ 10:00~10:50 ベーシックヨガ Terumi	★10:00~10:50 プレピラティス Shoko			
11:00		※FRP⇒Functional Roller Pilates		(※) 15日 MAYUMI⇒Hanae						
12:00	★★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(※)	★★11:10~12:00 FRP中級 Rieko(※)	★★11:10~12:00 バランスアップピラティス Shoko	
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(マシン)	★★12:20~13:10 引き締めピラティス MAYUMI	12:20~13:20 プライベート レッスン Sanae (マシン)	★★12:20~13:10 コンディショニング ピラティス Hanae	★12:20~13:10 リフレッシュ ピラティス CHURI(※)	★12:20~13:10 リフレッシュピラティス Rieko(※)	★12:20~13:10 疲れリセット ピラティス Uko	12:20~13:20 プライベート レッスン (マシン) Shoko	
14:00	13:40~14:40 プライベート レッスン (マシン) マイコ	13:30~14:30 プライベート レッスン Sanae ※マットのみ	13:30~14:30 プライベート レッスン Rieko ※マットのみ	13:30~14:30 プライベート レッスン (マシン) Hanae	★★★ 13:30~14:20 中級ピラティス Hanae	12:50~13:50 プライベート レッスン Uko	★12:20~13:10 リフレッシュ ピラティス CHURI(※)	★★★ 13:30~14:20 ボディメイク ピラティス Uko	13:30~14:30 プライベート レッスン (マシン) Rieko(※)	★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) Hanae	(※) 21日、28日 MAYUMI⇒Uko	★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	14:00~15:00 プライベート レッスン (マシン) MAYUMI(※)	(※) 16日 CHURI⇒調整中	(※) 3日 Rieko⇒休講	(※) 3日 Rieko⇒休講	
16:00					(※) 23日 MAYUMI⇒休講	15:10~16:10 プライベートレッスン(マシン) MAYUMI※	14:40~15:40 プライベートレッスン Uko			
17:00			16:00~17:00 プライベートレッスン(マシン) Keiko							
18:00		17:00~18:00 プライベートレッスン Uko	(※) 14日 Keiko⇒Uko 21日、28日 Keiko⇒調整中			17:00~18:00 プライベートレッスン (マシン) Sanae				
19:00	★18:30~19:20 初級ピラティス Keiko	★18:30~19:20 リラクゼーション ピラティス Uko	18:30~19:30 プライベート レッスン (マシン) Sanae	★★★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 Uko	18:30~19:30 プライベート レッスン (マシン) Rieko	★★18:30~19:20 ピラティスパール Sanae			
20:00	★19:40~20:30 リラクゼーション Keiko	★★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			(※) 7日 MOMOMI⇒Uko							

【2月定休日のお知らせ】

- 11日 建国記念の日
- 12日 振替休日
- 23日 天皇誕生日(午後のみ休館)

※代行レッスンは内容が変更となることがございます。
※1週間前に代行インストラクターが未定の場合、
グループレッスンは休講になります。

◆電話対応時間：月～金 9:30～20:30、土 10:30～15:00、日 9:30～14:30。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】→→→→

