

## 【2024年4月】レッスン・タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土	日				
	29日休館						28日休館				
10:00	★10:00~10:50 肩回りスッキリピラティス しんみょう	10:00~10:50 ★FRP初級 Rieko (※)	10:00~11:00 プライベート レッスン (マシン) Sanae	★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 Shoko (※)	10:00~11:00 プライベート レッスン (マシン) Hanae	★★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		(※) 30日 Rieko⇒調整中		(※) 4日 Shoko⇒Uko							
12:00	★★11:10~12:00 ピラティスボール Sanae	★11:10~12:00 ピギナーフローピ ラティス cocomi	11:10~12:10 プライベート レッスン (マシン) Rieko (※)	★11:10~12:00 お腹引き締めピラティス Keiko	★★11:10~12:00 ピラティスボール Sanae	11:10~12:10 プライベート レッスン (マシン) Hanae	★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		(※) 30日 Rieko⇒Sanae				(※) 19日 CHURI⇒調整中	(※) 20日 Rieko⇒調整中			
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	12:20~13:20 プライベートレッスン (マシン) Rieko (※)	12:20~13:20 プライベート レッスン Sanae (マシン)	★12:40~13:30 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 リフレッシュピラティス Rieko (※)	★12:20~13:10 リラクゼーション ピラティス Uko	12:20~13:20 プライベート レッスン (マシン) Shoko	
15:00	(※) 1日 マイコ⇒調整中		★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 (マシン) Sanae	13:40~14:40 プライベート レッスン Sanae (マシン)	13:50~14:40 ★★★ 中級ピラティス Hanae	12:50~13:50 プライベート レッスン Uko (※)	(※) 19日 CHURI⇒調整中	★★ 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
16:00	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		15:00~16:00 プライベートレッスン (マシン) Sanae			(※) 12日 Uko⇒調整中	(※) 20日 Rieko⇒調整中			
17:00	(※) 1日 マイコ⇒Sanae		14:00~15:00 プライベート レッスン (マシン) Sanae	15:20~16:20 プライベートレッスン (マシン) Sanae							
18:00		17:00~18:00 プライベートレッスン Uko		17:00~18:00 プライベートレッスン (マシン) Keiko							
19:00	★18:30~19:20 初級ピラティス Keiko	18:00~19:00 プライベート レッスン (マシン) Sanae		17:00~18:00 プライベートレッスン (マシン) Keiko							
20:00	★19:40~20:30 リラクセスヨガ Keiko	★18:30~19:20 リラクゼーションピラティス Uko		★18:30~19:20 肩回りスッキリピラティス しんみょう	★18:30~19:20 初級ピラティス Uko	18:30~19:30 プライベート レッスン (マシン) Rieko	★★18:30~19:20 ピラティスボール Sanae				
21:00		★19:40~20:30 ピラティスフィット Uko	★19:40~20:30 美容姿勢ピラティス MOMOMI (※)	★19:40~20:30 美容姿勢ピラティス 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					
			(※) 3日 MOMOMI⇒Uko	(※) 3日 MOMOMI⇒Uko							
			10日 MOMOMI⇒Uko								

【4月定休日のお知らせ】

・28日  
・29日（昭和の日）

※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 9:30～15:00、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】----->

