

【2024年5月】レッスン・タイムテーブル

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | |
|-------|---|--|---|--|--|---|--|---|---------------------------------|--|
| | 6日休館 | | | | 3日休館 | 4日休館 | 5日休館 | | | |
| 10:00 | ★10:00~10:50 股関節動かして足スッキリ 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 プレピラティス Shoko | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 (マシン) Hanae | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 15:00~16:00 プライベートレッスン (マシン) マイコ | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | |
| 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 | ★18:30~19:20 リラクゼーションピラティス Uko | ★★18:30~19:20 股関節動かして足スッキリ 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 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |

【5月定休日のお知らせ】

- ・3日 憲法記念日
- ・4日 みどりの日
- ・5日 こどもの日
- ・6日 振替休日

※代行レッスンは内容が変更となることがございます。
 ※代行インストラクターが未定の場合、グループレッ
 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】----->

