

【2024年11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 初級ピラティス NON	10:00~11:00 プライベート レッスン しんみょう ※マットのみ	★★10:00~ 10:50 身体を整えるFRP 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	23日休館		24日休館	
11:00	★★11:10~12:00 骨格調整ピラティス NON	★11:10~12:00 ピキナーフロー 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 ピラティスポール Sanae	11:10~12:10 プライベート レッスン (マシン) Hanae	★11:10~12:00 整えるピラティス Nozomi	11:10~12:10 プライベート レッスン Uko ※マットのみ	★★11:10~12:00 コアから動くFRP Rieko	★★11:10~12:00 バランスアップピラティス Shoko		
12:00	★12:20~13:10 ベーシック ピラティス Sanae	12:20~13:20 プライベート レッスン (マシン) NON	★★ 12:20~13:10 ピラティスポール Sanae	12:20~13:20 プライベート レッスン (マシン) Rieko	★~★★ 12:20~13:10 やさしいヨガ Terumi	12:40~13:40 プライベート レッスン (マシン) Sanae	★ 12:40~13:30 コンディショニング ピラティス Hanae	★★12:20~ 13:10 姿勢改善FRP Nozomi	12:50~13:50 プライベート レッスン Uko ※マットのみ	★12:20~13:10 リフレッシュピラティス Rieko	★★ 12:20~13:10 ピラティスフィット Uko	12:20~13:20 プライベート レッスン (マシン) Shoko
13:00	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	★14:00~14:50 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	★★~★★★★ 13:50~14:40 中級ピラティス Hanae	14:00~15:00 プライベート レッスン (マシン) Sanae	★★ 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	13:30~14:30 プライベート レッスン (マシン) Shoko	
14:00	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	15:30~16:30 プライベート レッスン (マシン) Sanae	15:10~16:10 プライベート レッスン Shoko ※マットのみ	15:20~16:20 プライベートレッスン (マシン) Sanae		14:40~15:40 プライベートレッスン Uko ※マットのみ					
15:00	17:10~18:10 プライベートレッスン (マシン) Keiko	17:30~18:30 プライベートレッスン Uko ※マットのみ					17:00~18:00 プライベートレッスン (マシン) Sanae					
16:00	★★18:30~ 19:20 美脚美尻 ピラティス Keiko	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 機能アップFRP Nozomi	★★18:30~19:20 ピラティスポール Sanae							
17:00	★19:40~20:30 美姿勢ヨガ Keiko		★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							
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												

【11月休館日のお知らせ】

- 23日(土) 勤労感謝の日
- 24日(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、グループレッスンは休講になります。

◆ 電話対応時間 平日9:30~20:30 土日9:30~15:00 ◆ 休業日: 祝日、年末年始、お盆期間、GW
◆ 完全予約制 レッソンの7日前からシステム予約可能 下記のいずれかの方法または事前予約をお願いいたします。
【電話】【FAX】047-411-5592 【メール】info@pilates-corex.jp



【予約システム】----->

