

【2025年1月】レッスン・タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土	日			
	13日午後休館		1日休館	2日休館		3日休館	4日休館			
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 整えるピラティス マイコ	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	★★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	★11:20~12:10 コンディショニング グピラティス Hana	11:10~12:10 プライベート レッスン (マシン) Sanae	★11:10~12:00 整えるピラティス Nozomi	★★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	★★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	★ 12:15~13:40 (85分) 四季養生ヨガ Terumi ※第2、第4週のみ開講 8日、22日	★★★~★★★★ 12:40~13:30 中級ピラティス Hanae	★★★12:20~13:10 姿勢改善FRP Nozomi	★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	13:50~14:50 プライベート レッスン (マシン) Hanae	★ 13:50~14:40 ピラティスポール Sanae	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 コンディショニング グピラティス 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	15:00~16:00 プライベートレッスン (マシン) Sanae	16:20~17:20 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										

【1月定休日のお知らせ】

- 1日(水) 元旦
- 2日(木)
- 3日(金)
- 4日(土)

• 13日(月) 午後休館

※代行レッスンは内容が変更となることがございます。
※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】-----

