

## 【2024年6月】レッスン・タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土	日				
						1日休館	2日休館				
10:00	10:00~11:00 プライベートレッスン 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	★★11:10~12:00 ピラティスパール 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 ピラティスパール 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	★★11:10~12:00 FRP中級 Rieko	★★11:10~12:00 バランスアップピラティス Shoko		
12:00	★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 (マシン) Rieko	★12:20~13:30 やさしいヨガ Terumi	12:20~13:20 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	12:50~13:50 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 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		
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	13:40~14:40 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 Uko	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
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	14:40~15:40 プライベートレッスン Uko					
15:00		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			17:00~18:00 プライベートレッスン (マシン) Sanae					
16:00											
17:00											
18:00	★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 ピラティスパール Sanae				
19:00											
20:00	★19:40~20:30 リラックスヨガ 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											

【6月定休日のお知らせ】

- 1日 (土)
- 2日 (日)

※代行・休講については、HP、公式LINE、公式Instagramよりご確認ください。  
 ※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、グループレッソ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】047-411-5592 【メール】info@pilates-corex.jp 【予約システム】→→→→

