

## 【2024年7月】レッスン・タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土	日				
	15日休館						14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 整えるピラティス MOMOMI	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 ピギーナーフロー 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 初級ピラティス 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											
13:00	★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	★12:40~13:30 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	★12:20~13:10 姿勢改善FRP Nozomi	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 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	
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	★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
15:00	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			
16:00											
17:00		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								
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 初級ピラティス Uko	★★18:30~19:20 中級ピラティス 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 ピラティスパール Sanae				
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											

【7月定休日のお知らせ】

- ・14日(日)
- ・15日(月) 海の日

※代行レッスンは内容が変更となることがございます。  
 ※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】----->

