

## 【2024年8月】レッスン・タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土	日		
	12日休館	13日休館	14日休館	15日休館			11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 ピラティスボール Sanae	★11:10~12:00 ピナーフロー 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 初級ピラティス Uko	★★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 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	12:20~13:10 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	★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 姿勢改善FRP Nozomi	13:30~14:30 プライベート レッスン (マシン) Rieko	★★ 13:30~14:20 ボディメイク ピラティス Uko	★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	14:00~15:00 プライベート レッスン (マシン) Uko	14:00~15:00 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 (マシン) Keiko	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) Sanae			
16:00	★18:30~19:20 初級ピラティス 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	18:30~19:30 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			
17:00	★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				
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									

**【8月定休日のお知らせ】**

- 11日(日) 山の日
- 12日(月) 振替休日
- 13日
- 14日
- 15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】----->

