

# 【2025年2月】レッスン・タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土	日						
	24日休館		11日午後休館				23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	★11:10~12:00 お腹引き締めピラティス Keiko	★11:10~12:00 お腹引き締めピラティス Keiko	★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 姿勢改善FRP Nozomi	★12:20~13:10 リフレッシュピラティス Rieko	★★11:10~12:00 12:20~13:10 美姿勢ピラティス Uko			
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 ピラティスパール Sanae	12:20~13:20 プライベート レッスン (マシン) Rieko	★12:20~13:10 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 美姿勢ピラティス Uko	★12:20~13:10 姿勢改善FRP Nozomi	★★~★★★★ 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 美姿勢ピラティス 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	13:50~14:50 プライベート レッスン (マシン) Hanae	★13:30~14:20 ボディメイク ピラティス Uko	★13:30~14:20 コンディショニング ピラティス Uko	13:50~14:40 ピラティスパール 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 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	14:40~15:40 プライベートレッスン Uko ※マットのみ	14:40~15:40 プライベートレッスン Uko ※マットのみ	16:20~17:20 プライベートレッスン (マシン) Sanae	17:00~18:00 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 ※マットのみ	14:40~15:40 プライベートレッスン Uko ※マットのみ	14:40~15:40 プライベートレッスン Uko ※マットのみ	14:40~15:40 プライベートレッスン Uko ※マットのみ
15:00													
16:00													
17:00													
18:00	18:00~19:00 プライベートレッスン (マシン) Sanae	★17:30~18:20 柔軟性UPピラティス Nozomi	★★★18:30~19:20 中級ピラティス しんみょう	★★★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 ピラティスパール Sanae							
19:00		★★18:40~19:30 動いて繋がるFRP Nozomi											
20:00			★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													

**【2月定休日のお知らせ】**

- 23日(日)天皇誕生日
- 24日(月)振替休日
- 11日(火) 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】----->

