

# 【2025年3月】レッスン・タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土	日				
				20日休館		29日休館	30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 プレピラティス Shoko	★~★★ 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 ングピラティス Hanae	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 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 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	★ 12:15~13:40 (85分) 四季養生ヨガ Terumi ※第1, 第3週 のみ開講	★~★★★ 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	★★ 12:20~13:10 美姿勢ピラティス Uko	★★ 12:20~13:10 美姿勢ピラティス Uko
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	★★ 13:50~14:40 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	★★ 13:30~14:20 コンディショニン グピラティス 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	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	17:00~18:00 プライベートレッスン (マシン) Sanae			
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	★~★★★ 18:20~19:35 (75分) 動いて繋がるピラティス Nozomi	★★★18:30~19:20 中級ピラティス しんみょう	★★★18:30~19:20 機能アップFRP Nozomi	★★18:30~19:20 ピラティスパール Sanae						
19:00											
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											

【3月定休日のお知らせ】

- 20日(木) 春分の日
- 29日(土)
- 30日(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

◆ 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】----->

