

<ピラティス CORE SENSE レッスンスケジュール>

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:30 子連れ ピラティス (市民センター)		9:30~10:30 パーソナル トレーニング	9:10~10:10 チャレンジ ピラティス (市民センター)		9:00~10:00 小学生(高学年) 体幹教室	9:30~10:30 肩こり解消 姿勢美人 ピラティス
10:45~11:45 ベーシック ピラティス (市民センター)		11:00~12:00 パーソナル トレーニング	10:40~11:40 ベーシック ピラティス (市民センター)		11:00~12:00 パーソナル トレーニング	11:00~12:00 オンライン マタニティ ピラティス
13:00~14:00 オンライン ベーシック ピラティス	13:00~14:00 産後半年までの ピラティス		13:00~14:00 産後半年以降の ピラティス	13:00~14:00 マタニティ ピラティス	13:00~14:00 パーソナル トレーニング	13:00~14:00 パーソナル トレーニング
14:30~15:30 パーソナル トレーニング	14:30~15:30 ウエスト引き締め ピラティス		14:30~15:30 オンライン 産後半年までの ピラティス	14:30~15:30 ヒップアップ ピラティス	14:30~15:30 パーソナル トレーニング	14:30~15:30 パーソナル トレーニング
16:00~17:00 パーソナル トレーニング	17:00~17:45 小学生(低学年) 体幹教室		17:00~17:45 小学生(低学年) 体幹教室	16:00~17:00 オンライン 産後半年以降の ピラティス	16:00~17:00 パーソナル トレーニング	16:00~17:00 パーソナル トレーニング
17:30~18:30 パーソナル トレーニング	18:00~18:45 小学生(高学年) 体幹教室		18:00~18:45 小学生(高学年) 体幹教室	17:30~18:30 パーソナル トレーニング	17:30~18:30 パーソナル トレーニング	17:30~18:30 パーソナル トレーニング
19:00~20:00 パーソナル トレーニング	19:30~20:30 オンライン ベーシック ピラティス			19:00~20:00 パーソナル トレーニング		

※月曜日午前中・木曜日午前中のレッスンは、千里丘市民センターでのグループレッスンとなっております。

※隠れ家スタジオと千里丘市民センターでのレッスン料金は、異なります。

両方の施設でのレッスン受講をご希望の方は、お問い合わせください。

※レッスンスケジュールは変更することがありますので、詳しくはお問い合わせください。