

## &lt;ピラティス CORE SENSE レッスンスケジュール&gt;

| 月   | 火                                      | 水  | 木   | 金  | 土                                      | 日                                    |
|---|--|--|---|--|--|--------------------------------------|
| 9:30~10:30<br>子連れ<br>ピラティス<br>(市民センター)    |  | 9:30~10:30<br>パーソナル<br>トレーニング              | 9:10~10:10<br>チャレンジ<br>ピラティス<br>(市民センター)  |  | 9:30~10:30<br>パーソナル<br>トレーニング          | 9:30~10:30<br>肩こり解消<br>姿勢美人<br>ピラティス |
| 10:45~11:45<br>ベーシック<br>ピラティス<br>(市民センター) |  | 11:00~12:00<br>パーソナル<br>トレーニング             | 10:40~11:40<br>ベーシック<br>ピラティス<br>(市民センター) |  | 11:00~12:00<br>パーソナル<br>トレーニング         | 11:00~12:00<br>パーソナル<br>トレーニング       |
| 13:00~14:00<br>オンライン<br>ベーシック<br>ピラティス    | 13:00~14:00<br>産後半年までの<br>ピラティス        | 13:00~14:00<br>パーソナル<br>トレーニング<br>(第1.3週目) | 13:00~14:00<br>産後半年以降の<br>ピラティス           | 13:00~14:00<br>マタニティ<br>ピラティス            | 13:00~14:00<br>オンライン<br>ベーシック<br>ピラティス | 13:00~14:00<br>パーソナル<br>トレーニング       |
| 14:30~15:30<br>パーソナル<br>トレーニング            | 14:30~15:30<br>ウエスト引き締め<br>ピラティス       | 14:30~15:30<br>パーソナル<br>トレーニング<br>(第1.3週目) | 14:30~15:30<br>オンライン<br>産後半年までの<br>ピラティス  | 14:30~15:30<br>ヒップアップ<br>ピラティス           | 14:30~15:30<br>パーソナル<br>トレーニング         | 14:30~15:30<br>パーソナル<br>トレーニング       |
| 16:00~17:00<br>パーソナル<br>トレーニング            | 16:00~17:00<br>パーソナル<br>トレーニング         | 16:00~17:00<br>パーソナル<br>トレーニング<br>(第1.3週目) | 17:00~17:45<br>小学生(低学年)<br>体幹教室           | 16:00~17:00<br>オンライン<br>産後半年以降の<br>ピラティス | 16:00~17:00<br>パーソナル<br>トレーニング         | 16:00~17:00<br>パーソナル<br>トレーニング       |
| 17:30~18:30<br>ウエスト引き締め<br>ピラティス          | 17:30~18:30<br>パーソナル<br>トレーニング         |  | 18:00~18:45<br>小学生(高学年)<br>体幹教室           | 17:30~18:30<br>パーソナル<br>トレーニング           | 17:30~18:30<br>パーソナル<br>トレーニング         | 17:30~18:30<br>パーソナル<br>トレーニング       |
| 19:00~20:00<br>パーソナル<br>トレーニング            | 19:30~20:30<br>オンライン<br>ベーシック<br>ピラティス |  |   | 19:00~20:00<br>パーソナル<br>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。