

＜ピラティス CORE SENSE レッスンスケジュール＞

月	火	水	木	金	土	日
9:00～10:00 パーソナル トレーニング		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)		8:30～9:30 パーソナル トレーニング	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)		10:00～11:00 パーソナル トレーニング	11:00～12:00 パーソナル トレーニング
13:00～14:00 <u>オンライン</u> <u>ピラティス</u> ★★	13:00～14:00 産後1年までの ピラティス ★(初級)	13:00～14:00 パーソナル トレーニング (第1.3週目)	13:30～14:30 産後1年までの ピラティス ★	13:00～14:00 パーソナル トレーニング	13:00～14:00 <u>オンライン</u> <u>ピラティス</u> ★★	13:00～14:00 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 ウエスト引き締め ピラティス ★★★	14:30～15:30 パーソナル トレーニング (第1.3週目)	15:00～16:00 パーソナル トレーニング	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	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 (第1.3週目)	17:00～17:45 小学生 (低学年) 体幹教室	16:00～17:00 <u>オンライン</u> 産後1年までの <u>ピラティス</u>	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	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	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 <u>オンライン</u> <u>ピラティス</u> ★★			19:00～20:00 パーソナル トレーニング	19:00～19:30 <u>オンライン</u> <u>ピラティス</u> (30分)★★★	

※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。

★マークが増えるほど、運動強度が増します。