

<ピラティス CORE SENSE レッスンスケジュール>

月	火	水	木	金	土	日
						8:00~9:00 肩こり解消 姿勢美人 ピラティス ★
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 オンライン ピラティス ★★	13:00~14:00 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 (第1.3週目)	13:30~14:30 肩こり解消 姿勢美人 ピラティス ★	13:00~14:00 パーソナル トレーニング	13:00~14:00 オンライン ピラティス ★★	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 オンライン 産後1年までの 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	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	19:00~20:00 オンライン 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。

★マークが増えるほど、運動強度が増します。

★ご予約は、cubicアプリからどうぞ⇒



<Appstore>



<GooglePlay>