

<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 ★★ | 13:30~14:00 パーソナル トレーニング (30分) | | 13:30~14:30 肩こり解消 姿勢美人 ピラティス ★ | 13:30~14:00 パーソナル トレーニング (30分) | 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 ★★★ | | 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 | | 17:00~17:45 小学生 (低学年) 体幹教室 | 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 |
| 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 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 | | |

※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>