

## ＜ピラティス CORE SENSE レッスンスケジュール＞

月	火	水	木	金	土	日
					8:30～9:30 パーソナル トレーニング	8:00～9:00 肩こり解消 姿勢美人 ピラティス ★
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)		10:00～11:00 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 ★
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
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		13:30～14:30 パーソナル トレーニング	13:30～14:00 パーソナル トレーニング 30分	13:30～14:30 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 肩こり解消 姿勢美人 ピラティス ★	14:30～15:30 ヒップアップ 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 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		17:00～18:00 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	16:30～17:30 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
17:30～18:30 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		18:30～19:30 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		

※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、詳しくは予約サイトをご確認ください。

★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>

2023.5