

Raga出町 マシンピラティス レッスンプログラム

2025年7月1日～7月30日

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00	10:30-11:30 ベーシック (7,21日) ウエスト (14,28日) (本田)	10:30-11:30 ヒップ (1,22日) インターミディエイト (8,29日) (YUKO)		10:30-11:30 ベーシック：ウエスト (Mitsue)				11:00
12:00		12:00-13:00 ベーシック (初中級) (本田)		12:00-13:00 ベーシック (3,17日) ヒップ (10,24日) (本田)		12:00-13:00 ベーシック (初中級) (MAI)		12:00
13:00	12:45-13:45 インターミディエイト (YUKO)							13:00
14:00		13:30-14:30 ヒップ (1,22日) ウエスト (8,29日) (MAYUKO)		13:30-14:30 インターミディエイト (大久保)		13:30-14:30 ヒップ (5,19日) ウエスト (12,26日) (NORIKO)		14:00
15:00	14:30-15:30 バック&コア (Mitsue)			15:00-16:00 ベーシック (3日) ヒップ (10日) ウエスト (17日) インターミディエイト (24日) (水上)		15:00-16:00 ウエスト (5,19日) ヒップ (12,26日) (HARU)		15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00						17:30-18:30 バック&コア (水上)		18:00
19:00				18:30-19:30 ベーシック：ヒップ (YUKO)				19:00
20:00		19:30-20:30 ベーシック (初中級) (MAI)				19:00-20:00 ベーシック (初中級) (ゆーま)		20:00
21:00				20:00-21:00 インターミディエイト (ゆーま)				21:00
22:00		21:00-22:00 インターミディエイト (MAI)						22:00
23:00								23:00

※全レッスン予約制となります。《定員10名》

※祝日は営業15分前までに終了のレッスンを実施します。

※レッスン前後にジム、プールのフリー利用可能です。(プールの利用時間につきましてはプログラムをご参照ください。)

※参加人数が少ない場合、レッスン変更もしくは休止させていただく場合がございます。