

Raga出町 マシンピラティス レッスンプログラム

2025年10月1日～10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 (6,20日) ウエスト (13,27日) (本田)	10:30-11:30 インターミューディエイト (YUKO)		10:30-11:30 ベーシック (初中級) (Mitsue)				11:00
12:00		12:00-13:00 ベーシック (7,21日) ウエスト (14,28日) (本田)		12:00-13:00 インターミューディエイト (2,16,30日) バック&コア (9,23日) (大久保)				12:00
13:00	12:45-13:45 ヒップ (6,20日) インターミューディエイト (13,27日) (YUKO)					12:30-13:30 ベーシック (初中級) (NORIKO)		13:00
14:00		13:30-14:30 ヒップ (7,21日) バック&コア (14,28日) (MAYUKO)						14:00
15:00	14:30-15:30 ベーシック (6日) ヒップ (13日) ウエスト (20日) バック&コア (27日) (Mitsue)			15:00-16:00 ベーシック (2日) ヒップ (9日) ウエスト (16日) インターミューディエイト (23日) バック&コア (30日) (水上)		15:00-16:00 インターミューディエイト (HARU)		15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00						17:30-18:30 インターミューディエイト (4日) ウエスト (11日) バック&コア (18日) ベーシック (25日) (水上)		18:00
19:00				18:30-19:30 ヒップ (2,16,30日) インターミューディエイト (9,23日) (YUKO)		19:00-20:00 ベーシック (初中級) (ゆーま)		19:00
20:00		19:30-20:30 ベーシック (初中級) (Mitsue)		20:00-21:00 インターミューディエイト (2,16,30日) ヒップ (9,23日) (ゆーま)				20:00
21:00		21:00-22:00 インターミューディエイト (7,21日) バック&コア (14,28日) (Mitsue)						21:00
22:00								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。