

Raga出町 マシンピラティス レッスンプログラム

2025年12月1日～12月29日

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00	10:30-11:30 ウエスト (1日) ヒップ (8日) ベーシック (22日) ウエストシェイプ (29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 (2,9,16日) ウエストシェイプ (23日) (本田)		12:00-13:00 インターミューディエイト (4,18日) バック&コア (11,25日) (大久保)		12:30-13:30 ベーシック (6,20日) ウエスト (13,27日) (NORIKO)		12:00
13:00	12:45-13:45 ヒップ (1,22日) インターミューディエイト (8,29日) (YUKO)							13:00
14:00		13:30-14:30 ヒップ (2,16日) ウエスト (9,23日) (MAYUKO)						14:00
15:00	14:30-15:30 ベーシック (1日) ウエスト (8日) ヒップ (22日) バック&コア (29日) (Mistue)			15:00-16:00 ウエスト (4,11日) ウエストシェイプ (18,25日) (水上)		14:30-15:30 ヒップ (6,20日) バック&コア (13,27日) (HARU)		15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00						17:30-18:30 ウエスト (6,13日) ウエストシェイプ (20,27日) (水上)		18:00
19:00				18:30-19:30 ヒップ (4,18日) インターミューディエイト (11,25日) (YUKO)			19:00-20:00 ベーシック (6,20日) ヒップ (13,27日) (ゆーま)	19:00
20:00		19:30-20:30 ベーシック (2,16日) ヒップ (9,23日) (Mitsue)		20:00-21:00 インターミューディエイト (4,18日) ヒップ (11,25日) (ゆーま)				20:00
21:00		21:00-22:00 インターミューディエイト (2,16日) バック&コア (9,23日) (Mistue)						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、次月以降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。