

Raga出町 マシンピラティス レッスンプログラム

2026年3月1日～3月30日

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30-11:30 ベーシック(2日) ヒップ(9日) ベーシック(16日) ヒップ(23日) ウエストシェイプ(30日) (本田)	10:30-11:30 インターミューティエイト (YUKO)		10:30-11:30 ベーシック(5日) ヒップ(12日) ベーシック(19日) ウェスト(26日) (Mitsue)			
12:00		12:00-13:00 ウェスト(3日) ヒップ(10日) ベーシック(17日) ウエストシェイプ(24日) (本田)		12:00-13:00 ベーシック(5日) ウェスト(12日) インターミューティエイト(19日) バック&コア(26日) (大久保)		12:30-13:30 ベーシック(7日) ヒップ(14日) ウェスト(21日) インターミューティエイト(28日) (NORIKO)	
13:00	12:45-13:45 ヒップ(2,16日) インターミューティエイト(23日) バック&コア(9,30日) (YUKO)	13:30-14:30 ヒップ(3,17日) インターミューティエイト(10,24日) (MAYUKO)					
14:00							
15:00	14:30-15:30 バック&コア(2日) インターミューティエイト(9日) ウエストシェイプ(16日) バック&コア(23日) ウエストシェイプ(30日) (Mistue)			15:00-16:00 ウェスト(5日) ウエストシェイプ(12日) ヒップ(19日) バック&コア(26日) (水上)		14:30-15:30 ヒップ(7日) ウェスト(14日) ウエストシェイプ(21日) バック&コア(28日) (HARU)	
16:00							
17:00						17:30-18:30 ベーシック(7日) ヒップ(14日) ウェスト(21日) ウエストシェイプ(28日) (水上)	
18:00							
19:00				18:30-19:30 ヒップ(5,19日) インターミューティエイト(12,26日) (YUKO)		19:00-20:00 ヒップ(7,21日) ベーシック(14,28日) (ゆーま)	
20:00		19:30-20:30 ベーシック(3日) ウェスト(10日) ヒップ(17日) ベーシック(24日) (Mitsue)		20:00-21:00 インターミューティエイト(5,19日) ヒップ(12,26日) (ゆーま)			
21:00		21:00-22:00 インターミューティエイト(3日) ウエストシェイプ(10日) バック&コア(17日) ウエストシェイプ(24日) (Mistue)					
22:00							
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。