

コラーゲンスタジオ Raga伏見 マシンピラティスプログラム

2025年5月～

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00	10:30～11:30 ベーシック MAYUKO	10:30～11:30 バック&コア kaori	10:30～11:30 ヒップ MAYUKO	10:30～11:30 ベーシック(1,3週目) ウエスト(2,4週目) 三石	10:30～11:30 ヒップ kaori	10:30～11:30 ベーシック HARU	10:30～11:30 ベーシック 中島	11:00
12:00	12:00～13:00 ヒップ(1,3週目) ウエスト(2,4週目) MAYUKO	12:00～13:00 ベーシック kaori	12:00～13:00 ウエスト MAYUKO	12:00～13:00 インターミディエイト kaori	12:00～13:00 バック&コア kaori	12:00～13:00 ウエスト(1,2週目) ヒップ(3,4週目) HARU	12:00～13:00 インターミディエイト 中島	12:00
13:00								13:00
14:00	13:30～14:30 インターミディエイト 中島	14:00～15:00 ウエスト 清水						14:00
15:00			15:00～16:00 ヒップ 水上		14:30～15:30 ベーシック 糸川		14:30～15:30 ウエスト 中島	15:00
16:00								16:00
17:00						16:30～17:30 ヒップ 平川		17:00
18:00								18:00
19:00	18:30～19:30 ベーシック (1,3週目) ヒップ(2,4週目) 清水(1,3週目) KUMIKO(2,4週目)	19:00～20:00 ベーシック(1,2週目) インターミディエイト (3,4週目) kanako	18:30～19:30 ベーシック KUMIKO	18:30～19:30 ウエスト KUMIKO		18:00～19:00 ベーシック Mitsue		19:00
20:00	20:00～21:00 インターミディエイト (1,3週目) バック&コア(2,4週目) 清水(1,3週目) KUMIKO(2,4週目)		20:00～21:00 ヒップ KUMIKO	20:00～21:00 バック&コア KUMIKO	19:30～20:30 ベーシック 平川	19:30～20:30 バック&コア Mitsue		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

※全レッスン予約制となります。<<定員8名>>
※祝日は18:30開始までのレッスンを実施します。
※【営業時間】 平日 10:00～23:00 土 10:00～21:00 日祝 10:00～20:00