

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7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 ウエスト(1,3,5週目) ヒップ(2,4週目) MAYUKO	10:30～11:30 ベーシック(1,3週目) ウエスト(2週目) ウエストシェイプ (4週目) 三石	10:30～11:30 ベーシック(1,3週目) インターミディエイト (2,4週目) kaori	10:30～11:30 ベーシック HARU	10:30～11:30 ベーシック(1,2週目) インターミディエイト (3,4週目) 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(1,5週目) ウエスト(2,4週目) kaori	12:00～13:00 ベーシック(1,3,5週目) バック&コア(2,4週目) MAYUKO	12:00～13:00 ウエストシェイプ (1,3週目) バック&コア(2,4週目) kaori	12:00～13:00 ウエストシェイプ 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 (1,2週目) ベーシック(3,4週目) 中島	12:00
13:00								13:00
14:00	13:30～14:30 インターミディエイト (1,3週目) バック&コア(2,4週目) 中島	14:00～15:00 インターミディエイト (1,2週目) ウエストシェイプ (4,5週目) 清水	14:00～15:00 ベーシック(1週目) インターミディエイト (2週目) バック&コア(3週目) ウエストシェイプ(4,5週目) 水上					14:00
15:00					14:30～15:30 ベーシック(1,3週目) インターミディエイト (2,4週目) 糸川		14:30～15:30 ウエスト (1,2週目) ウエストシェイプ (3,4週目) 中島	15:00
16:00								16:00
17:00						16:30～17:30 ヒップ (1,2週目) ウエスト (3,4週目) 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 ウエストシェイプ(1,5週目) ベーシック(2週目) インターミディエイト(4週目) kanako	18:30～19:30 ベーシック(1,3,5週目) ヒップ(2,4週目) KUMIKO	18:30～19:30 ヒップ(1,3週目) ベーシック(2,4週目) KUMIKO		18:00～19:00 インターミディエイト (1,3週目) バック&コア(2,4週目) 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 ウエスト(1,3,5週目) バック&コア(2,4週目) KUMIKO	20:00～21:00 バック&コア(1,3週目) ウエスト(2,4週目) KUMIKO	19:30～20:30 ベーシック 平川	19:30～20:30 ベーシック 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