

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8月～

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00	10:30～11:30 ベーシック（1,3週目） バック&コア（2,4週目） MAYUKO	10:30～11:30 バック&コア（1,3週目） ウエストシェイプ（2,4週目） 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（1,3,5週目） ヒップ（2,4週目） 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） インターミディエイト(2,4週目） kaori	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（1,2,3週目） バック&コア（4,5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（1,3週目） ウエストシェイプ（2,4週目） 清水	14:00～15:00 ベーシック(1週目) ヒップ(2週目) ウエスト(3週目) インターミディエイト（4,5週目） 水上					14:00
15:00					14:30～15:30 ベーシック(1,3週目) ヒップ(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 ベーシック(1週目) ウエスト（2週目） インターミディエイト(3週目) ウエストシェイプ（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 ウエスト（1,2週目） ヒップ（3,4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（1,2,3週目） インターミディエイト（4,5週目） 平川	19:30～20:30 ベーシック（1,3週目） インターミディエイト（2,4週目） 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