

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9月～

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