

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10月～

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00	10:30～11:30 ベーシック（6日,20日） バック&コア（13日,27日） MAYUKO	10:30～11:30 ウエストシェイプ(7日,21日） ベーシック(14日,28日） kaori	10:30～11:30 ウエスト(1日,29日) ヒップ(8日,22日) MAYUKO	10:30～11:30 ベーシック(2日,16日,23日) ウエスト(9日) ウエストシェイプ(30日) 三石	10:30～11:30 ヒップ(3日,17日) ベーシック(10日,24日) kaori	10:30～11:30 ベーシック（4日,18日） ヒップ（11日,25日） HARU	10:30～11:30 ベーシック(5日,12日) ウエスト(19日,26日) 中島	11:00
12:00	12:00～13:00 ヒップ（6日,20日） ウエスト（13日,27日） MAYUKO	12:00～13:00 ウエスト(7日,21日） インターミディエイト(14日,28日） kaori	12:00～13:00 ベーシック(1日,29日) バック&コア(8日,22日) MAYUKO		12:00～13:00 バック&コア(3日,17日) ウエストシェイプ(10日,24日) kaori	12:00～13:00 ウエスト（4日,11日） バック&コア（18日,25日） HARU	12:00～13:00 カタ・ラク(5日) インターミディエイト(12日) ベーシック(19日,26日) 中島	12:00
13:00				13:15～14:15 ウエストシェイプ(2日,16日,30日) インターミディエイト(9日,23日)				13:00
14:00		14:00～15:00 インターミディエイト(7日,21日） ヒップ(14日,28日） 清水	14:00～15:00 ヒップ(1日) ベーシック(8日) ウエスト(22日) インターミディエイト(29日) 水上	清水				14:00
15:00							14:30～15:30 ウエストシェイプ(5日,12日) カタ・ラク(19日) バック&コア(26日) 中島	15:00
16:00								16:00
17:00						16:30～17:30 カタ・ラク（4日,18日） ベーシック（11日,25日） 糸川		17:00
18:00								18:00
19:00	19:00～20:00 インターミディエイト(6日,20日) ウエスト(13日,27日) 中島	19:00～20:00 ベーシック(7日) インターミディエイト(14日) カタ・ラク(21日) ウエストシェイプ（28日） kanako	19:30～20:30 バック&コア(1日,29日) ウエストシェイプ(8日,22日) kaori		19:00～20:00 ベーシック（3日,10日） インターミディエイト(17日,24日) HARU	18:30～19:30 インターミディエイト(4日,18日) カタ・ラク(11日,25日) Mitsue		19:00
20:00				20:00～21:00 ヒップ(2日,16日,30日) 清水 ベーシック(9日,23日) 週替わり				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