

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11月～

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