

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12月～

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