

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

2026年2月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30～11:30 ベーシック(2日,16日) ウエスト(9日,23日) MAYUKO	10:30～11:30 ジャンプボード(3日,17日) インターミディエイト(10日,24日) kaori	10:30～11:30 ウエスト(4日,18日) ヒップ(11日,25日) MAYUKO	10:30～11:30 ジャンプボード(5日) ベーシック(12日) ウエスト(19日) ヒップ(26日) 三石	10:30～11:30 ヒップ(6日,20日) ウエストシェイプ(13日,27日) kaori	10:30～11:30 ベーシック (7日,21日) ウエスト(14日) HARU	10:30～11:30 ベーシック(1日) ウエスト(8日,22日) 中島
12:00	12:00～13:00 ヒップ(2日,16日) ベーシック(9日,23日) MAYUKO	12:00～13:00 ベーシック(3日,17日) ヒップ(10日,24日) kaori	12:00～13:00 ベーシック(4日,18日) インターミディエイト (11日,25日) MAYUKO		12:00～13:00 ジャンプボード(6日,20日) ベーシック(13日,27日) kaori	12:00～13:00 ヒップ(7日,21日) インターミディエイト(14日) HARU	12:00～13:00 インターミディエイト(1日) ベーシック(8日,22日) 中島
13:00				13:15～14:15 ウエストシェイプ(5日,19日) インターミディエイト(12日,26日)			
14:00		14:00～15:00 インターミディエイト(3日,17日) ベーシック(10日,24日) 清水	14:00～15:00 インターミディエイト(4日) ベーシック(11日) ジャンプボード(18日,25日) 水上	清水			
15:00							14:30～15:30 ウエストシェイプ(1日) ジャンプボード(8日,22日) 中島
16:00	16:00～17:00 ヒップ (23日※祝日の為) 中島						
17:00						16:30～17:30 ベーシック(7日) ヒップ(14日) ジャンプボード(21日) 糸川	
18:00							
19:00	19:00～20:00 ウエスト(2日) ヒップ(9日) ウエストシェイプ(16日) 中島	19:00～20:00 ジャンプボード(3日) インターミディエイト(10日) ベーシック(17日) ウエスト(24日) kanako	19:30～20:30 ヒップ(4日) ベーシック(18日) ジャンプボード(25日) kaori		19:00～20:00 インターミディエイト(6日,20日) ベーシック(13日,27日) HARU	18:30～19:30 ウエストシェイプ(7日,21日) インターミディエイト(14日) Mitsue	
20:00				20:00～21:00 ウエストシェイプ(5日,19日) 清水 ヒップ(12日,26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>>  
※祝日は時間変更の場合がございます。  
※【営業時間】 平日 9:30～22:30 土 9:30～20:00 日祝 9:30～19:00