

Raga亀岡 マシンピラティス レッスンプログラム

2025年5月～

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00				10:30-11:30 ベーシック：ウエスト (MAY)		10:30-11:30 ベーシック：ウエスト (川上)		11:00
12:00	12:00-13:00 ベーシック：ウエスト (NORIKO)	11:30-12:30 ベーシック (NORIKO)		12:00-13:00 ベーシック (MAY)	11:30-12:30 ベーシック (太田)	12:00-13:00 ベーシック (MAY)	12:00-13:00 ベーシック：ウエスト (※)	12:00
13:00		13:00-14:00 ベーシック：ヒップ (NORIKO)	12:15-13:15 ベーシック (川井)					13:00
14:00	13:30-14:30 ベーシック (マミ)		14:00-15:00 ベーシック：ウエスト (梅景)		14:00-15:00 ベーシック：ヒップ (川井)	13:30-14:30 ベーシック：ヒップ (MAY)	13:30-14:30 ベーシック：ヒップ (※)	14:00
15:00	15:00-16:00 ベーシック：ヒップ (マミ)	14:30-15:30 ベーシック：ウエスト (吉田)		14:45-15:45 ベーシック：ヒップ (田中)		15:00-16:00 ベーシック：ウエスト (MAY)	15:00-16:00 ベーシック：ウエスト (※)	15:00
16:00			15:30-16:30 ベーシック (梅景)					16:00
17:00							(※) 担当インストラクターは会員 マイページにてご確認ください。	17:00
18:00								18:00
19:00		19:00-20:00 ベーシック (太田)	18:30-19:30 ベーシック (MAY)	18:45-19:45 ベーシック (太田)	19:00-20:00 ベーシック：ウエスト (吉田)			19:00
20:00			20:00-21:00 ベーシック：ヒップ (MAY)					20:00
21:00		20:30-21:30 ベーシック：ヒップ (太田)		20:30-21:30 ベーシック：ウエスト (吉田)	20:30-21:30 ベーシック：ヒップ (吉田)			21:00
22:00								22:00

※全レッスン予約制となります。《定員8名》

※祝日は営業終了30分前(19時30分)までに終了のレッスンを実施します。