

Raga亀岡 マシンピラティス レッスンプログラム

2025年7月1日～7月30日

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00				10:30-11:30 (MAY) ベーシック：ウエスト		10:30-11:30 (川上) 5日・19日 インターミディエイト 12日・26日 ベーシック：ヒップ		11:00
12:00	12:00-13:00 (NORIKO) ベーシック：ウエスト	11:30-12:30 (NORIKO) インターミディエイト	12:15-13:15 (川井) 2日・30日 ベーシック：ウエスト 9日・23日 ベーシック 16日 ベーシック：ヒップ	12:00-13:00 (MAY) 3日 ベーシック：ウエスト 10日・24日 ベーシック 17日 ベーシック：ヒップ	11:30-12:30 (太田) 4日 ベーシック：ウエスト 11日・25日 ベーシック 18日 ベーシック：ヒップ	12:00-13:00 (MAY) ベーシック	12:00-13:00 (※) 6日 ベーシック：ウエスト 13日・27日 ベーシック 20日 ベーシック：ヒップ	12:00
13:00		13:00-14:00 (NORIKO) ベーシック：ヒップ						13:00
14:00	13:30-14:30 (マミ) ベーシック		14:00-15:00 (梅景) ベーシック：ウエスト		14:00-15:00 (川井) インターミディエイト	13:30-14:30 (MAY) ベーシック：ヒップ	13:30-14:30 (※) 6日・20日 インターミディエイト 13日・27日 ベーシック：ヒップ	14:00
15:00	15:00-16:00 (マミ) 7日・21日 インターミディエイト 14日・28日 ベーシック：ヒップ	14:30-15:30 (吉田) ベーシック：ウエスト	15:30-16:30 (梅景) 2・16・30日 インターミディエイト 9・23日 ベーシック：ヒップ	14:45-15:45 (田中) 3日・17日 インターミディエイト 10日・24日 ベーシック：ヒップ		15:00-16:00 (MAY) ベーシック：ウエスト	15:00-16:00 (※) インターミディエイト	15:00
16:00							(※) 隔週インストラクター 7/6 NORIKO 7/13 太田 7/20 川井 7/27 太田	16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00		19:00-20:00 (太田) ベーシック	18:30-19:30 (MAY) インターミディエイト	18:45-19:45 (太田) 3日 ベーシック：ウエスト 10日・24日 ベーシック 17日 ベーシック：ヒップ	19:00-20:00 (吉田) ベーシック：ウエスト			19:00
20:00			20:00-21:00 (MAY) ベーシック					20:00
21:00		20:30-21:30 (太田) インターミディエイト		20:30-21:30 (吉田) ベーシック：ウエスト	20:30-21:30 (吉田) インターミディエイト			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。