

Raga亀岡 マシンピラティス レッスンプログラム

2025年9月1日～9月29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) 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		11:00
12:00		11:30-12:30 (NORIKO) インターミディエイト			11:30-12:30 (太田) 5日 ベーシック：ウエスト 12日・26日 ベーシック 19日 ベーシック：ヒップ			12:00
13:00	12:00-13:00 (NORIKO) ベーシック：ウエスト		12:15-13:15 (川井) 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	12:00-13:00 (MAY) 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 (※) 7日 ベーシック：ウエスト 14日・28日 ベーシック 21日 ベーシック：ヒップ	13:00
14:00	13:30-14:30 (マミ) 1日・22日 インターミディエイト 8日・29日 ベーシック：ヒップ	13:00-14:00 (NORIKO) ベーシック：ヒップ				13:30-14:30 (MAY) ベーシック：ヒップ	13:30-14:30 (※) 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	14:00
15:00		14:30-15:30 (吉田) ベーシック：ウエスト	14:00-15:00 (梅景) ベーシック：ウエスト	14:45-15:45 (田中) 4日・18日 インターミディエイト 11日・25日 ベーシック：ヒップ	14:00-15:00 (川井) インターミディエイト			15:00
16:00	15:00-16:00 (マミ) 1日 ベーシック：ウエスト 8日・29日 ベーシック 22日 ベーシック：ヒップ		15:30-16:30 (梅景) 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	16:00
17:00							(※) 隔週インストラクター 9/7 太田 9/14 NORIKO 9/21 NORIKO 9/28 川井	17:00
18:00								18:00
19:00		19:00-20:00 (太田) 2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	18:30-19:30 (MAY) インターミディエイト	18:45-19:45 (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	19:00-20:00 (吉田) ベーシック：ウエスト			19:00
20:00								20:00
21:00		20:30-21:30 (太田) インターミディエイト	20:00-21:00 (MAY) ベーシック	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。