

Raga亀岡 マシンピラティス レッスンプログラム

2025年11月1日～11月29日

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00				10:30-11:30 (MAY) 6日 インターミディエイト 13日 ベーシック 20日 ベーシック：ウエスト 27日 ベーシック：ヒップ		10:30-11:30 (川上) 1日 ベーシック：ヒップ 8日 インターミディエイト 22日 ベーシック 29日 ベーシック：ウエスト		11:00
12:00								12:00
13:00			12:15-13:15 (川井) 5日 ベーシック 12日 ベーシック：ウエスト 19日 ベーシック：ヒップ 26日 インターミディエイト	12:00-13:00 (MAY) 6日 ベーシック 13日 ベーシック：ウエスト 20日 ベーシック：ヒップ 27日 インターミディエイト		12:00-13:00 (MAY) 1日 インターミディエイト 8日 ベーシック 22日 ベーシック：ウエスト 29日 ベーシック：ヒップ	12:00-13:00 (※) 2日 ベーシック：ヒップ 9日 インターミディエイト 16日 ベーシック 23日 ベーシック：ウエスト	13:00
14:00	13:30-14:30 (マミ) 3日 ベーシック 10日 ベーシック：ウエスト 17日 ベーシック：ヒップ 24日 インターミディエイト	13:00-14:00 (NORIKO) 4日 ベーシック：ヒップ 11日 インターミディエイト 18日 ベーシック 25日 ベーシック：ウエスト	14:00-15:00 (梅景) 5日 ベーシック：ウエスト 12日 ベーシック：ヒップ 19日 インターミディエイト 26日 ベーシック		14:00-15:00 (川井) 7日 ベーシック：ウエスト 14日 ベーシック：ヒップ 21日 インターミディエイト 28日 ベーシック	13:30-14:30 (MAY) 1日 ベーシック 8日 ベーシック：ウエスト 22日 ベーシック：ヒップ 29日 インターミディエイト	13:30-14:30 (※) 2日 インターミディエイト 9日 ベーシック 16日 ベーシック：ウエスト 23日 ベーシック：ヒップ	14:00
15:00	15:00-16:00 (マミ) 3日 ベーシック：ウエスト 10日 ベーシック：ヒップ 17日 インターミディエイト 24日 ベーシック	14:30-15:30 (吉田) 4日 インターミディエイト 11日 ベーシック 18日 ベーシック：ウエスト 25日 ベーシック：ヒップ	15:30-16:30 (梅景) 5日 ベーシック：ヒップ 12日 インターミディエイト 19日 ベーシック 26日 ベーシック：ウエスト			15:00-16:00 (MAY) 1日 ベーシック：ウエスト 8日 ベーシック：ヒップ 22日 インターミディエイト 29日 ベーシック	15:00-16:00 (※) 2日 ベーシック 9日 ベーシック：ウエスト 16日 ベーシック：ヒップ 23日 インターミディエイト	15:00
16:00								16:00
17:00							(※) 隔週インストラクター 11/2 太田 11/9 太田 11/16 川井 11/23 川井	17:00
18:00								18:00
19:00		19:00-20:00 (太田) 4日 ベーシック 11日 ベーシック：ウエスト 18日 ベーシック：ヒップ 25日 インターミディエイト	18:30-19:30 (MAY) 5日 ベーシック：ヒップ 12日 インターミディエイト 19日 ベーシック 26日 ベーシック：ウエスト	18:45-19:45 (太田) 6日 ベーシック 13日 ベーシック：ウエスト 20日 ベーシック：ヒップ 27日 インターミディエイト	19:00-20:00 (吉田) 7日 ベーシック：ヒップ 14日 インターミディエイト 21日 ベーシック 28日 ベーシック：ウエスト			19:00
20:00			20:00-21:00 (MAY) 5日 インターミディエイト 12日 ベーシック 19日 ベーシック：ウエスト 26日 ベーシック：ヒップ					20:00
21:00		20:30-21:30 (太田) 4日 ベーシック：ウエスト 11日 ベーシック：ヒップ 18日 インターミディエイト 25日 ベーシック		20:30-21:30 (吉田) 6日 ベーシック：ウエスト 13日 ベーシック：ヒップ 20日 インターミディエイト 27日 ベーシック	20:30-21:30 (吉田) 7日 インターミディエイト 14日 ベーシック 21日 ベーシック：ウエスト 28日 ベーシック：ヒップ			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。