

# Raga亀岡 マシンピラティス レッスンプログラム

2025年12月1日～12月29日

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