

Raga亀岡 マシンピラティス レッスンプログラム

2026年1月4日～1月30日

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00	10:30-11:30 (NORIKO) 5日 ベーシック：ウエスト 12日 コアファイアー 19日 ベーシック：ヒップ 26日 コアファイアー		10:30-11:30 (川井) 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	10:30-11:30 (MAY) 8日 コアファイアー 22日 ベーシック 29日 コアファイアー		10:30-11:30 (川上) 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	10:30-11:30 (※) 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	11:00
12:00	12:00-13:00 (NORIKO) 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		12:00-13:00 (梅景) 7日 ベーシック：ウエスト 14日 コアファイアー 21日 ベーシック：ヒップ 28日 コアファイアー	12:00-13:00 (MAY) 8日 ベーシック：ウエスト 22日 コアファイアー 29日 ベーシック：ヒップ		12:00-13:00 (MAY) 10日 コアファイアー 17日 ベーシック 24日 コアファイアー	12:00-13:00 (※) 4日 コアファイアー 11日 ベーシック 18日 コアファイアー 25日 ベーシック	12:00
13:00		13:00-14:00 (NORIKO) 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	13:30-14:30 (梅景) 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		14:00-15:00 (川井) 9日 ベーシック：ウエスト 16日 コアファイアー 23日 ベーシック：ヒップ 30日 コアファイアー	13:30-14:30 (MAY) 10日 ベーシック：ウエスト 17日 コアファイアー 24日 ベーシック：ヒップ	13:30-14:30 (※) 4日 ベーシック：ウエスト 11日 コアファイアー 18日 ベーシック：ヒップ 25日 コアファイアー	13:00
14:00		14:30-15:30 (吉田) 6日 コアファイアー 13日 ベーシック 20日 コアファイアー 27日 ベーシック						14:00
15:00						15:00-16:00 (MAY) 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	15:00-16:00 (※) 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	15:00
16:00								16:00
17:00							(※) 隔週インストラクター 1/4 MAY 1/11 川井 1/18 NORIKO 1/25 太田	17:00
18:00								18:00
19:00	18:30-19:30 (太田) 6日 ベーシック：ウエスト 13日 コアファイアー 20日 ベーシック：ヒップ 27日 コアファイアー	18:30-19:30 (MAY) 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	18:30-19:30 (太田) 8日 ベーシック：ウエスト 22日 コアファイアー 29日 ベーシック：ヒップ	18:30-19:30 (吉田) 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 30日 ベーシック：ヒップ				19:00
20:00	20:00-21:00 (太田) 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	20:00-21:00 (MAY) 7日 コアファイアー 14日 ベーシック 21日 コアファイアー 28日 ベーシック	20:00-21:00 (吉田) 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	20:00-21:00 (吉田) 9日 コアファイアー 16日 ベーシック 23日 コアファイアー 30日 ベーシック				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(18時30分)までに終了のレッスンを実施します。