

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
10:30-11:30 (NORIKO) 5日 ベーシック：ウェスト 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：ウェスト	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：ウェスト	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：ウェスト 25日 ベーシック：ヒップ
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：ウェスト	12:00-13:00 (梅景) 7日 ベーシック：ウェスト 14日 コアファイナー 21日 ベーシック：ヒップ 28日 コアファイナー	12:00-13:00 (MAY) 8日 ベーシック：ウェスト 22日 コアファイナー 29日 ベーシック：ヒップ		12:00-13:00 (MAY) 10日 コアファイナー 17日 ベーシック 24日 コアファイナー	12:00-13:00 (※) 4日 コアファイナー 11日 ベーシック 18日 コアファイナー 25日 ベーシック
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：ウェスト 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：ウェスト 28日 ベーシック：ヒップ		14:00-15:00 (川井) 9日 ベーシック：ウェスト 16日 コアファイナー 23日 ベーシック：ヒップ 30日 コアファイナー		13:30-14:30 (MAY) 10日 ベーシック：ウェスト 17日 コアファイナー 24日 ベーシック：ヒップ
14:00						13:30-14:30 (※) 4日 ベーシック：ウェスト 11日 コアファイナー 18日 ベーシック：ヒップ 25日 コアファイナー
15:00	14:30-15:30 (吉田) 6日 コアファイナー 13日 ベーシック 20日 コアファイナー 27日 ベーシック				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：ウェスト
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
18:00						
19:00	18:30-19:30 (太田) 6日 ベーシック：ウェスト 13日 コアファイナー 20日 ベーシック：ヒップ 27日 コアファイナー	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：ウェスト 28日 ベーシック：ヒップ	18:30-19:30 (太田) 8日 ベーシック：ウェスト 22日 コアファイナー 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：ウェスト 30日 ベーシック：ヒップ		
20:00						
21:00	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：ウェスト	20:00-21:00 (MAY) 7日 コアファイナー 14日 ベーシック 21日 コアファイナー 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 コアファイナー 16日 ベーシック 23日 コアファイナー 30日 ベーシック		
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。