

# Raga亀岡 マシンピラティス レッスンプログラム

2026年2月1日～2月27日

月	火	水	木	金	土	日
10:00						10:00
11:00	10:30-11:30 (NORIKO) 2日 パック&コア 9日 インターミディエイト 16日 ベーシック：ヒップ 23日 ベーシック：ウェスト		10:30-11:30 (梅景) 4日 ベーシック：ヒップ 11日 パック&コア 18日 ベーシック：ウェスト 25日 ベーシック	10:30-11:30 (MAY) 5日 ベーシック 12日 ベーシック：ウェスト 19日 ベーシック：ヒップ 26日 パック&コア	10:30-11:30 (川上) 7日 ベーシック：ウェスト 14日 ベーシック 21日 パック&コア	10:30-11:30 (※) 1日 ベーシック：ウェスト 8日 ベーシック 22日 パック&コア
12:00	12:00-13:00 (NORIKO) 2日 ベーシック：ヒップ 9日 パック&コア 16日 ベーシック：ウェスト 23日 ベーシック		12:00-13:00 (梅景) 4日 パック&コア 11日 インターミディエイト 18日 ベーシック：ヒップ 25日 ベーシック：ウェスト	12:00-13:00 (MAY) 5日 パック&コア 12日 インターミディエイト 19日 ベーシック：ヒップ 26日 ベーシック：ウェスト	12:00-13:00 (MAY) 7日 ベーシック 14日 ベーシック：ウェスト 21日 ベーシック：ヒップ	12:00-13:00 (※) 1日 ベーシック 8日 ベーシック：ウェスト 22日 ベーシック：ヒップ
13:00		13:00-14:00 (NORIKO) 3日 ベーシック：ウェスト 10日 ベーシック 17日 パック&コア 24日 インターミディエイト				
14:00		13:30-14:30 (川井) 4日 ベーシック：ウェスト 11日 ベーシック 18日 パック&コア 25日 インターミディエイト			13:30-14:30 (MAY) 7日 パック&コア 14日 インターミディエイト 21日 ベーシック：ヒップ	13:30-14:30 (※) 1日 パック&コア 8日 インターミディエイト 22日 ベーシック：ヒップ
15:00		14:30-15:30 (吉田) 3日 ベーシック 10日 ベーシック：ウェスト 17日 ベーシック：ヒップ 24日 パック&コア				
16:00						
17:00						
18:00						
19:00		18:30-19:30 (太田) 3日 パック&コア 10日 インターミディエイト 17日 ベーシック：ヒップ 24日 ベーシック：ウェスト	18:30-19:30 (MAY) 4日 ベーシック：ウェスト 18日 ベーシック 25日 パック&コア	18:30-19:30 (太田) 5日 パック&コア 12日 インターミディエイト 19日 ベーシック：ヒップ 26日 ベーシック：ウェスト	18:30-19:30 (吉田) 6日 ベーシック：ウェスト 13日 ベーシック 20日 パック&コア 27日 インターミディエイト	15:00-16:00 (※) 1日 ベーシック：ヒップ 8日 パック&コア 22日 ベーシック：ウェスト
20:00						
21:00		20:00-21:00 (太田) 3日 ベーシック：ヒップ 10日 パック&コア 17日 ベーシック：ウェスト 24日 ベーシック	20:00-21:00 (MAY) 4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	20:00-21:00 (吉田) 5日 ベーシック：ヒップ 12日 パック&コア 19日 ベーシック：ウェスト 26日 ベーシック	20:00-21:00 (吉田) 6日 ベーシック 13日 ベーシック：ウェスト 20日 ベーシック：ヒップ 27日 パック&コア	
21:30						

※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。

(※) 隔週インストラクター

2/1 川井  
2/8 MAY  
2/22 太田