

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