

# Raga亀岡 マシンピラティス レッスンプログラム

2026年3月1日~3月30日

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30-11:30 (NORIKO) 2日/16日/30日 ベースック：ウエスト 9日/23日 バック&コア		10:30-11:30 (梅景) 4日/18日 ベースック：ウエスト 11日/25日 バック&コア	10:30-11:30 (MAY) 5日 バック&コア 12日 インターミディエイト 19日 ベースック：ウエスト 26日 ベースック		10:30-11:30 (川上) 7日 ベースック 14日 ベースック：ウエスト 21日 ベースック：ヒップ 28日 インターミディエイト	10:30-11:30 (※) 1日 ベースック 8日 ベースック：ウエスト 22日 ベースック：ヒップ 29日 インターミディエイト
12:00							
13:00	12:00-13:00 (NORIKO) 2日/16日/30日 インターミディエイト 9日/23日 ベースック：ヒップ		12:00-13:00 (梅景) 4日/18日 インターミディエイト 11日/25日 ベースック：ヒップ	12:00-13:00 (MAY) 5日/19日 ベースック：ウエスト 12日/26日 バック&コア		12:00-13:00 (MAY) 7日 バック&コア 14日 インターミディエイト 21日 ベースック：ウエスト 28日 ベースック	12:00-13:00 (※) 1日 バック&コア 8日 インターミディエイト 22日 ベースック：ウエスト 29日 ベースック
14:00		13:00-14:00 (NORIKO) 3日 ベースック 10日 ベースック：ウエスト 17日 ベースック：ヒップ 24日 インターミディエイト	13:30-14:30 (川井) 4日 ベースック 11日 ベースック：ウエスト 18日 ベースック：ヒップ 25日 インターミディエイト		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 ベースック：ウエスト 27日 ベースック	13:30-14:30 (MAY) 7日/21日 ベースック：ウエスト 14日/28日 バック&コア	13:30-14:30 (※) 1日/22日 ベースック：ウエスト 8日/29日 バック&コア
15:00		14:30-15:30 (吉田) 3日 バック&コア 10日 インターミディエイト 17日 ベースック：ウエスト 24日 ベースック					
16:00						15:00-16:00 (MAY) 7日/21日 インターミディエイト 14日/28日 ベースック：ヒップ	15:00-16:00 (※) 1日/22日 インターミディエイト 8日/29日 ベースック：ヒップ
17:00							(※) 隔週インストラクター 3/1 NORIKO 3/8 川井 3/22 川井 3/29 太田
18:00							
19:00		18:30-19:30 (太田) 3日/17日 ベースック：ウエスト 10日/24日 バック&コア	18:30-19:30 (MAY) 4日 ベースック 11日 ベースック：ウエスト 18日 ベースック：ヒップ 25日 インターミディエイト	18:30-19:30 (太田) 5日/19日 ベースック：ウエスト 12日/26日 バック&コア	18:30-19:30 (吉田) 6日 ベースック 13日 ベースック：ウエスト 27日 ベースック：ヒップ		
20:00							
21:00		20:00-21:00 (太田) 3日/17日 インターミディエイト 10日/24日 ベースック：ヒップ	20:00-21:00 (MAY) 4日 バック&コア 11日 インターミディエイト 18日 ベースック：ウエスト 25日 ベースック	20:00-21:00 (吉田) 5日/19日 インターミディエイト 12日/26日 ベースック：ヒップ	20:00-21:00 (吉田) 6日 バック&コア 13日 インターミディエイト 27日 ベースック：ウエスト		
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。