

Raga出町 マシンピラティス レッスンプログラム

2025年1月4日～1月30日

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30-11:30 ベーシック(初中級) (本田)	10:30-11:30 ベーシック:ウエスト (YUKO)		10:30-11:30 インターミディエイト (Mitsue)			
12:00		12:00-13:00 ベーシック(初中級) (本田)		12:00-13:00 ベーシック(初中級) (本田)		12:00-13:00 イントロ(初級) (MAI)	
13:00	12:45-13:45 ベーシック:ウエスト (YUKO)						
14:00		13:30-14:30 ベーシック:ヒップ (MAYUKO)		15:00-16:00 インターミディエイト (大久保)		13:30-14:30 ベーシック(初中級) (NORIKO)	
15:00	14:30-15:30 インターミディエイト (Mitsue)			15:00-16:00 ウエスト(9,23日) ヒップ(16,30日) (水上ゆかり)		15:00-16:00 ベーシック:ウエスト (HARU)	
16:00				16:30-17:30 ベーシック:ヒップ (HARU)			
17:00						17:30-18:30 インターミディエイト (水上ゆかり)	
18:00				18:30-19:30 ベーシック(初中級) (YUKO)			
19:00		19:30-20:30 ベーシック(初中級) (MAI)				19:00-20:00 ベーシック(初中級) (ゆーま)	
20:00				20:00-21:00 ベーシック:ウエスト (MIHO)		20:30-21:30 ベーシック:ヒップ (ゆーま)	
21:00		21:00-22:00 ベーシック:ウエスト (MAI)		21:30-22:30 ベーシック(初中級) (MIHO)			
22:00							
23:00							

※全レッスン予約制となります。《定員10名》

※祝日は営業15分前までに終了のレッスンを実施します。

※レッスン前後にジム、プールのフリー利用可能です。(プールの利用時間につきましてはプログラムをご参照ください。)