

コラーゲンスタジオ Raga伏見 マシンピラティスプログラム

2025年1月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:30 ベーシック MAYUKO	10:30~11:30 ウエスト kaori	10:30~11:30 ベーシック MAYUKO	10:30~11:30 ベーシック 三石	10:30~11:30 ヒップ kaori	10:30~11:30 ベーシック HARU	10:30~11:30 ベーシック 中島
12:00	12:00~13:00 ヒップ MAYUKO	12:00~13:00 バック&コア kaori	12:00~13:00 ウエスト MAYUKO	12:00~13:00 インターミディエート kaori	12:00~13:00 ベーシック kaori	12:00~13:00 ウエスト(1,2週目) ヒップ(3,4週目) HARU	12:00~13:00 インターミディエート 中島
13:00							
14:00	13:30~14:30 交替わり 中島	14:00~15:00 ヒップ 清水	14:00~15:00 バック&コア(1,2週目) インターミディエート (3,4週目) 水上				
15:00						14:45~15:45 インターミディエート Mitsue	
16:00							15:45~16:45 ウエスト 中島
17:00						16:15~17:15 ウエスト(1,3週目) ヒップ(2,4週目) Mitsue	
18:00							
19:00	18:30~19:30 インターミディエート (1,3週目) ヒップ(2,4週目) 清水(1,3週目) KUMIKO(2,4週目)	19:00~20:00 ベーシック kanako	18:30~19:30 ベーシック KUMIKO	18:30~19:30 ヒップ KUMIKO			
20:00	20:00~21:00 ウエスト(1,3週目) バック&コア(2,4週目) 清水(1,3週目) KUMIKO(2,4週目)		20:00~21:00 ウエスト KUMIKO	20:00~21:00 バック&コア KUMIKO	19:30~20:30 ベーシック 平川		
21:00							
22:00							

※全レッスン予約制となります。<<定員8名>>
 ※祝日は18:30開始までのレッスンを実施します。
 ※【営業時間】 平日 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日祝 10:00~20:00