

Raga亀岡 マシンピラティス レッスンプログラム

2025年1月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						10:00-11:00 ベーシック：ウエスト (川上)	
11:00	10:30-11:30 ベーシック (神山)		10:30-11:30 ベーシック (川上)	10:30-11:30 ベーシック：ウエスト (MAY)	10:30-11:30 イントロ (渡邊)		10:30-11:30 ベーシック (渡邊)
12:00		11:30-12:30 イントロ (神山)					
13:00	12:00-13:00 ベーシック：ウエスト (神山)		12:15-13:15 ベーシック (川井)	12:00-13:00 ベーシック (MAY)		12:00-13:00 ベーシック (MAY)	12:00-13:00 ベーシック：ウエスト (※)
14:00	13:30-14:30 ベーシック (マミ)	13:00-14:00 ベーシック (神山)				13:30-14:30 イントロ (MAY)	13:30-14:30 ベーシック (※)
15:00		14:30-15:30 ベーシック：ウエスト (吉田)	14:00-15:00 ベーシック：ウエスト (梅景)	14:45-15:45 ベーシック (田中)	14:00-15:00 ベーシック (川井)		
16:00	15:00-16:00 ベーシック：ウエスト (マミ)		15:30-16:30 ベーシック (梅景)			15:00-16:00 ベーシック (MAY)	15:00-16:00 ベーシック：ウエスト (※)
17:00						16:30-17:30 ベーシック：ウエスト (MAY)	(※) 1/5 太田 1/12 MAY 1/19 川井 1/26 太田
18:00							
19:00	18:30-19:30 ベーシック (渡邊)	18:30-19:30 ベーシック：ウエスト (太田)	18:30-19:30 ベーシック (MAY)	18:45-19:45 ベーシック (太田)	19:15-20:15 ベーシック：ウエスト (渡邊)		
20:00		20:00-21:00 ベーシック (太田)	20:00-21:00 イントロ (MAY)			19:30-20:30 ベーシック：ウエスト (吉田)	
21:00				20:30-21:30 ベーシック：ウエスト (吉田)			
22:00							

※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(19時30分)までに終了のレッスンを実施します。