

# LESSON SCHEDULE

2022/6~

## Lesson Studio Lapis

		月		火		水		木		金		土		日	
		Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ
A	9:30~10:30 or 9:30~10:15											コラーゲン 流美身 (レベル3)	POP PILATES (レベル3) KARIN		骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)
B	11:00~12:00	コラーゲン ピラティス (レベル3)		コラーゲン ピラティス (レベル3) お子様連れOK HARUNA		コラーゲン 上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)				コラーゲン バレトン (レベル3) MARIKO	Boxercise (レベル3) YUKARI	コラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)	
C	12:30~13:30 or 12:30~13:15	コラーゲン バレトン (レベル3) MARIKO	やさしい ダウインチ (レベル3)	コラーゲン チャクラヨガ (レベル3) ジャンン	やさしい ダウインチ (レベル3)	コラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)	ステップ (レベル3) AYA	コラーゲン Ballet BODY CONDITIONING (レベル3)	DVBB 40 ウエスト (レベル4)			コラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	やさしい ダウインチ (レベル3) YUKARI		DVBB 40 (レベル3.5)
D	14:00~15:00 or 14:00~14:45	コラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)			DVBB 40 (レベル3.5)	コラーゲン BASIC YOGA (レベル3) ERI			The Stretch (レベル2)			コラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)	
E	15:30~16:30 or 15:30~16:15		トリガーポイント ストレッチ (レベル2)		骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)		The Stretch (レベル2)		やさしい ダウインチ (レベル3)			コラーゲン 初心者・シニア ピラティス (レベル1)			
F	17:00~18:00 or 17:30~18:30 or 18:15~19:15	リズムダンス SATOMI					キッズダンス JUNIOR SATOMI								
G	19:00~20:00 or 19:00~19:45	コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		コラーゲン バランスディスク ピラティス (レベル3.5)		コラーゲン ピラティス (レベル3)	KIDZ DANCE SATOMI	コラーゲン やさしい バランスボール (レベル3)	BODYJAM (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン BarreWRX (レベル3.5) MARIKO	BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		コラーゲン ピラティス (レベル3)	
H	20:30~21:30 or 20:30~21:15 or 20:30~21:00	コラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKARI	DVBB 40 (レベル3.5)	コラーゲン アクティブヨガ (レベル4) HIROE	トリガーポイント ストレッチ (レベル2)	コラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	アシュタンガ ヨガ (レベル5) HIROE	コラーゲン クラシカル 上級 (レベル5)	BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKARI	DVBB 40 (レベル3.5) OKAPIEE		DVBB 60 (レベル5)	コラーゲン BODY BALANCE (レベル3.5) ERI	The Stretch (レベル2)

※ DVBB系及びステップ、POP PILATES、BODYCOMBAT、BODYJAM、BODYBALANCEは4 5分、UBOUND、HITトレーニングは3 0分、アシュタンガヨガは90分です。

※コラーゲンレッスンは回数券とは別にコラーゲン料金が必要となります。