

# LESSON SCHEDULE

2022/10～

## 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											カラーゲン 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	カラーゲン ピラティス (レベル3)		カラーゲン ピラティス (レベル3) お子様連れOK HARUNA		カラーゲン 上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)				カラーゲン バレトン (レベル3) MARIKO	Boxercise (レベル3) YUKARI	カラーゲン 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	カラーゲン バレトン (レベル3) MARIKO	UNIVERSAL YOGA EARTH (レベル2)	カラーゲン チャクラヨガ (レベル3) ジヤナン	やさしい ダヴィンチ (レベル3)	カラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)		カラーゲン Ballet BODY CONDITIONING (レベル3)				カラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	やさしい ダヴィンチ (レベル3) YUKARI		DVBB 40 (レベル3.5)
D	14:00～15:00 or 14:00～14:45	カラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)			DVBB 40 (レベル3.5)	カラーゲン BASIC YOGA (レベル3) ERI			The Stretch (レベル2)			カラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		カラーゲン 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 ダヴィンチ (レベル3)			カラーゲン 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	カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		カラーゲン バランスディスク ピラティス (レベル3.5)		カラーゲン ピラティス (レベル3)	KIDZ DANCE SATOMI	カラーゲン やさしい バランスボール (レベル3)	BODYJAM (レベル3.5) YUKARI	カラーゲン BarreWRX (レベル3.5) MARIKO	BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		カラーゲン ピラティス (レベル3)	
H	20:30～21:30 or 20:30～21:15 or 20:30～21:00	カラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKARI	DVBB 40 (レベル3.5)	カラーゲン 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)	カラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	インサイド フロ-ヨガ AYA	カラーゲン クラシカル 上級 (レベル5)	BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	カラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKARI	DVBB 40 (レベル3.5) OKAPIEE		DVBB 60 (レベル5)	カラーゲン BODY BALANCE (レベル3.5) ERI	The Stretch (レベル2)

※ DVBB系及びPOP PILATES、BODYCOMBAT、BODYJAM、BODYBALANCEは45分、UBANDは30分です。

※カラーゲンレッスンは回数券とは別にカラーゲン料金が必要となります。