

LESSON SCHEDULE

Special Week版

2022/10/19~10/26

Lesson Studio Lapis

		19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日		26日	
		水		木		金		土		日		月		火		水	
		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スタ	Cスタ
A	9:30~10:30 or 9:30~10:15																
B	11:00~12:00											ピラティス (レベル3) HARUNA		ピラティス (レベル3) お子様連れOK HARUNA			
C	12:30~13:30 or 12:30~13:15											コラーゲン バレトン (レベル3) MARIKO		コラーゲン チャクラヨガ (レベル3) シャナン			
D	14:00~15:00 or 14:00~14:45	コラーゲン BASIC YOGA (レベル3) ERI														コラーゲン BASIC YOGA (レベル3) ERI	
E	15:30~16:30 or 15:30~16:15																
F	17:00~18:00 or 17:30~18:30 or 18:15~19:15		キッズダンス JUNIOR SATOMI														キッズダンス JUNIOR SATOMI
G	19:00~20:00 or 19:00~19:45	ピラティス (レベル3) HARUNA	KIDZ DANCE SATOMI		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) ERI		コラーゲン バレトン (レベル3) MARIKO	BODYJAM (レベル3.5) YUKARI	ピラティス (レベル3) HARUNA	KIDZ DANCE SATOMI
H	20:30~21:30 or 20:30~21:15 or 20:30~21:00		インサイド フローヨガ AYA		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 40 (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン アクティブヨガ (レベル4) HIROE		BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	インサイド フローヨガ AYA

休館日 休館日

※ DVBB系及びPOP PILATES、BODYCOMBAT、BODYJAM、BODYBALANCEは4 5分、UBOUNDは3 0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。