

LESSON SCHEDULE

2020/08～

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											ピラティス (レベル3)	リラックス エアリアルヨガ (レベル2) YUKA		リラックス エアリアルヨガ (レベル2)
B	11:00～12:00 or 11:00～11:45	ピラティス (レベル3)		ピラティス (レベル3) お子様連れOK		上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		骨盤調整ヨガ (レベル3)				下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)	バレトン (レベル3) MARIKO	バランスボール ピラティス (レベル4)	
C	12:30～13:30 or 12:30～13:15	クラシカル中級 (レベル3.5)			SOFT DA VINCI (レベル3.5)	ピラティス (レベル3)	ステップ (レベル3) AYA		DA VINCI ウエストシェイプ 40 (レベル4)			シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)			SOFT DA VINCI (レベル3.5)
D	14:00～15:00 or 14:00～14:45	下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		クラシカル 上級 (レベル5)		骨盤調整ヨガ (レベル3)		ピラティス (レベル3)				クラシカル中級 プラス (レベル4)	SOFT DA VINCI (レベル3.5) CHIKA	骨盤調整ヨガ (レベル3)	
E	15:30～16:30	ルーシーダットン (レベル2)			骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)	バランスディスク ピラティス (レベル3.5)						初心者・シニア ピラティス (レベル1)		マタニティ or プライベート	
F	17:30～18:30						キッズ JAZZ HIPHOP SATOMI								
G	19:00～20:00	骨盤調整ヨガ (レベル3)		バランスディスク ピラティス (レベル3.5)		ピラティス (レベル3)		上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)				骨盤調整ヨガ (レベル3)		ピラティス (レベル3)	
H	20:30～21:30 or 20:30～21:15		SOFT DA VINCI (レベル3.5)	アクティブヨガ (レベル4)	DA VINCI ヒップアップ 50 (レベル4) CHIKA	シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	DA VINCI ウエストシェイプ 50 (レベル4) YUKA	クラシカル 上級 レベル5)					TOTAL DA VINCI (レベル5)	シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	